کمر درد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنا علاج خود کیجئے!

BEAT YOUR BACKACHE

A Simple and Effective Guide for a Strong & Healthy Back

حمیدی

ڈاکٹر ماجد مشتاق

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اپنا علاج خود کیجئے!

ڈاکٹر ماجد مشتاق

حمیدی

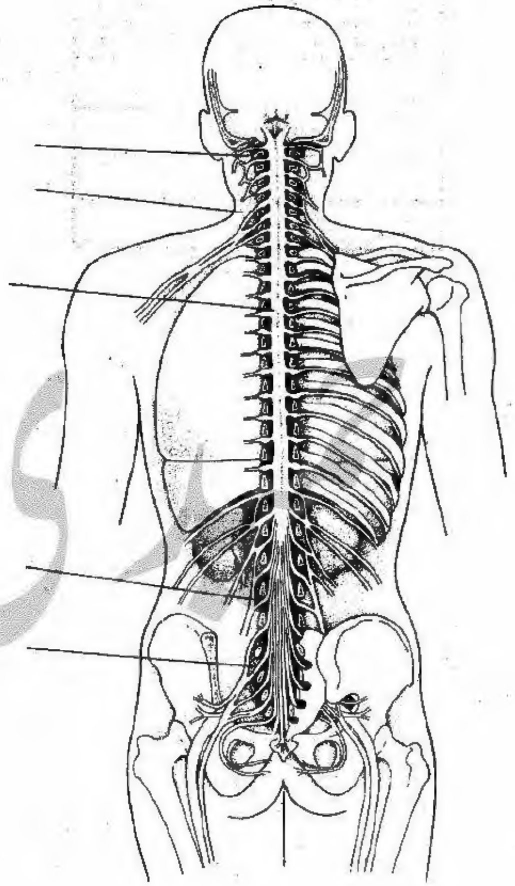
بک کارنر شوروم

بالمقابل اقبال لائبریری، بک سٹریٹ، جہلم

فون نمبر:0544-614977 موبائل:0321-5440882

ای میل:showroom@bookcorner.com.pk

www.iqbalkalmati.blogspot.com



بسم اللہ الرحمن الرحیم ہ

پیش لفظ

آج کل بے شمار لوگ ناقص غذا ماحولیاتی آلودگی اور دیگر کئی وجوہات سے کمر کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ وہ کمر کے درد کی وجوہات سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اور اکثر اوقات علاج کے لئے عام ڈاکٹروں سے رجوع کرتے ہیں۔ جس سے ان کی بیماری میں مزید پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کمر کے درد میں مبتلا ہیں تو یہ کتاب آپ کے لیے نہایت مفید ہے۔ صحت کی طرف پہلا قدم درد اور اس کی نوعیت کو سمجھنا ہے۔ اگر آپ کو یہ علم ہو جائے کہ آپ کے ساتھ کیا پیش آرہا ہے اور اس سے آپ کی صحت پر کون سے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ تو درد کی شدت اور پریشانی میں کچھ نہ کچھ کمی ہو ہی جائے گی۔

دراصل بیماری کی تشخیص ہو جائے تو علاج بہت آسان ہو جاتا ہے اور علاج سے قبل پرہیز بھی بذات خود ایک مکمل علاج ہے۔ کمر کے درد سے آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ کھیل پر اس کس طرح اثرانداز ہو سکتا ہے اور یہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

درد آپ کے مشاغل کو کس طرح متاثر کرتا ہے یہ ایسے سوالات ہیں جن کے جوابات کی تلاش آپ کو بھی ہو گی۔

یہ کتاب کمر کے تمام اقسام کے دردوں کی شناخت اور علاج پر مشتمل ہے۔ مزید برآں ریڑھ کی ہڈی کا درد اعصاب اور جسم پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے۔ اس کتاب میں ایسے مفید مشورے دیئے گئے ہیں۔ جو کمر کے درد سے نجات میں مددگار و معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایسی ورزشیں اور تدابیر بتائی گئی ہیں جن سے کمر کا درد خواہ وہ ہلکا ہو یا شدید نوعیت کا ہو اس میں خاطر خواہ فرق پڑ سکتا ہے۔

جو لوگ کمر کے درد کی شکایت کرتے ہیں اور ایک عرصے سے اس میں مبتلا ہیں ان کے لیے یہ کتاب بے حد مفید ثابت ہو گی اور یہ کتاب عام لوگوں کے استفادہ کے لیے نہایت سادہ زبان میں مرتب کی گئی ہے۔

جو حضرات و خواتین کمر درد کی شکایت میں مبتلا ہیں۔ جہاں یہ دردان کے فرائض کی ادائیگی میں ایک مسئلہ ثابت ہوتا ہے۔ وہیں کھیل میں بھی کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آج کل کمر کے درد کی شکایت عام ہو چکی ہے۔ یہ درد خواہ ہلکا ہو یا شدید نہایت اہمیت رکھتا ہے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہو کر جینا حرام کر دیتا ہے۔

وجوہات

درد کمر کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں اعصابی کھنچاؤ سخت' بھاری بھاری کام اور وزن کمر پر لادنا بنیادی وجوہات ہیں۔ جن کے اثرات رفتہ رفتہ ظاہر ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں نشوونما کے دوران جسمانی تبدیلیاں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی نشوونما' کوئی نفسیاتی یا جسمانی بیماری' موروثی اثرات' کھیل' گھر یا سڑک پر کسی حادثے میں پیش آنے والی چوٹیں' حمل کے دوران تکالیف' کھڑے ہونے کی غلط پوزیشن' مسلسل آگے جھک کر کام کرنا' لیٹنے اور بیٹھنے کے غلط طریقے' غیر متوازن خوراک' ذہنی دباؤ' درد یا بیماری کا خوف' الجھنیں اور پریشانیاں' نرم فوم کے غیر معیاری گدے' صوفے اور سیٹیں' ورزش کی کمی اور کمزور اعصاب وغیرہ کمر درد کے بنیادی محرکات ہیں۔

اسی طرح غلط تصورات سے بھی کمر میں درد ہو سکتا ہے تاہم کمر کے درد کے جو اہم پہلو ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

۱۔ مہروں کا پھسل جانا۔

۲۔ کمر کی نشوونما غلط انداز سے ہونا۔

۳۔ مہروں کا مسلسل کھسکتے اور پھسلتے رہنا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۴۔ مہروں کی ترتیب میں بے ترتیبی پیدا ہو جانا۔

۵۔ فٹ پاتھ پر بیٹھے نیم حکیموں کو اس علاج کا ماہر سمجھنا

۶۔ فضول اور فارغ بیٹھے رہنا۔

۷۔ بلاوجہ ایکسرے کرانا۔

۸۔ بھاری بوجھ کو غلط انداز سے اٹھانا۔

۹۔ نشست و برخاست کے غلط طریقے۔

۱۰۔ کام کرتے وقت جھک کر ریڑھ کی ہڈی پر غلط انداز سے دباؤ ڈالنا۔

دنیا میں جدید سائنسی تحقیقات کے حیرت انگیز اعداد و شمار کے مطابق بوڑھوں کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ دراصل بڑھاپا آج کل نوجوانی میں ہی لوگوں پر حملہ آور ہو جاتا ہے اور ۳۵ سال سے ۴۰ سال تک کے افراد جوڑوں کے درد اور ریڑھ کی ہڈی کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان میں بڑھاپے کے آثار نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

لیکن ایسے افراد کی کمی بھی نہیں ہے۔ جو طویل عمر کے باوجود آج بھی نوجوانوں سے زیادہ حسین و جمیل اور تنو مند ہیں۔ اس کی وجہ دراصل یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنی صحت کے متعلق بہت زیادہ احتیاط کرتے ہیں اور اچھی غذا کے ساتھ ساتھ اچھی حفاظتی تدابیر پر بھی عمل کرتے ہیں۔

آپ نے بے شمار ایسے اداکار اور اداکارائیں اور کھلاڑی دیکھے ہوں گے جو کافی عمر کے باوجود بھی آج بالکل نوجوان نظر آتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق بڑھاپا اور اس کے اثرات کا تعلق انسان کے خلیات اور جینز سے ہے اور یہی جینز اسے کنٹرول کرتے ہیں۔ بہتر طبی معلومات کے عام ہو جانے کی وجہ سے انیسویں صدی کے شروع سے لے کر اب تک ترقی یافتہ ممالک کے لوگوں کی عمر میں اوسطاً تیس برس تک کی عمر کا اضافہ ہو چکا ہے۔

دراصل انسان میں ایک طویل عرصہ زندہ رہنے اور جوان رہنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جو لوگ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں وہ زیادہ چاک و چوبند اور صحت مند رہتے ہیں۔ بلکہ چین کے علاقہ تبت میں تو جسمانی دیکھ بھال وغیرہ کو تو ایک پوجا کی حیثیت حاصل ہے۔ اور وہ لوگ یوگا اور مختلف مشقوں کے ذریعے اور مختلف آسنوں میں ورزشوں کے ذریعے جسم کی خصوصی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اور تمام اعضاء کو مناسب حالت میں رکھتے ہیں۔ ایک تبتی لاما کا قول ہے کہ بت یعنی جسم روح کا مندر ہے اور اس جسم کو جتنی اچھی طرح سے صحت مند اور خوبصورت بنایا جائے گا۔ روح اتنا ہی خوش و خرم رہے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آپ نے دیکھا ہوگا آج کل کچھ افراد پر بے وقت کا بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔ حتی کہ اٹھارہ بیس سال کے نوجوان کو بھی ایسی بیماریاں لگ جاتی ہیں جو صرف بوڑھے لوگوں کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں۔

ان نوجوانوں کے بال کم عمری میں سفید اور گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ اور کیلشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دل کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کی بیماری بھی حملہ آور ہو جاتی ہے۔ طبی ماہرین کی تحقیق کے مطابق یہ ساری علامات ایک جین کی وجہ سے نمودار ہوتی ہیں۔ اور اس جین پر کنٹرول پانے سے قبل از وقت بڑھاپے کے آنے کو نہ صرف روکا جاسکتا ہے۔ بلکہ ایک طویل عرصے تک جوانی کے مزے لیے جاسکتے ہیں۔

اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ ان بیماریوں کا اور وجوہات کا سدباب کیا جاسکے جو انسان کو قبل از وقت بڑھاپے میں مبتلا کر دیتی ہیں یا بڑھاپے میں تکالیف پہنچاتی ہیں۔ امید ہے کہ مستقبل میں ایسی ادویات تیار ہو جائیں گی جو طویل عرصے تک انسان کے اعصاب اور عضلات کو درست حالت میں رکھ کے انسان کی جوانی کا دورانیہ طویل کر کے اسی یا نوے برس تک کر دیں گی۔

اور انسان نہ صرف طویل عمری کا لطف اٹھا سکے گا بلکہ اس جین تھراپی کے ذریعے بے شمار بیماریوں پر قابو بھی پالے گا۔

جینز کے ساتھ ساتھ ہارمون بھی انسانی صحت پر اثرانداز ہوتے ہیں جن نوجوانوں میں ہارمون کی نشوونما میں کسی قسم کی کمی رہ جاتی ہے وہ جلد ہی بڑھاپے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں لیکن جب ان کے ہارمون کی کمی پوری کی جاتی ہے تو نہ صرف ان عضلات اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں بلکہ بڑھاپے کے اثرات بھی تیزی سے زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

جب ان ہارمونز کی نشوونما میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تو انسان کے جنسی ہارمونز بھی متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے افراد کو جب ہارمونز دیئے جاتے ہیں تو اس کے کافی بہتر اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ متوازن غذا بھی بہت ضروری ہے۔ جو لوگ روزانہ ایسی غذا استعمال کرتے ہیں جس میں اٹھارہ ہزار تک حرارے ہوتے ہیں۔ یہ غذا زیادہ تر سبزیوں پھلوں اناج پھلیوں وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس سے کافی بہتر نتائج بہتر سامنے آتے ہیں اور خوراک کے ذریعے بھی قبل از وقت حملہ آور ہونے والے بڑھاپے کو روکا جاسکتا ہے۔ لہذا وہ خوراک جس میں کم حرارے یا کیلوریز ہوتی ہیں۔ صحت کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ بسیار خوری کا مطلب یہ ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کہ آپ بڑھاپے کو قبل از وقت دعوت دے رہے ہیں۔ لیکن کم عمر اور زیر تعلیم بچوں یا ایسی خواتین جو حمل کے مراحل سے گزر رہی ہوں کی خوراک میں کمی نہیں کرنی چاہیے۔

اس کتاب میں بے شمار ایسی ورزشیں دی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر اور متوازن غذا کے استعمال سے آپ انشاء اللہ تعالیٰ اپنی اچھی صحت سے لطف اندوز ہوں گے۔

امید ہے کہ یہ کتاب ایسے تمام حضرات و خواتین کے لیے جو کمر کے درد کا شکار ہیں۔ نہایت مفید ثابت ہو گی اور وہ اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں کو اختیار کر کے کمر کے درد سے نجات پالیں گے۔ اور خوش و خرم زندگی بسر کریں گے۔ اور اپنے تمام مشاغل ، فرائض اور کھیل نہایت خوش اسلوبی سے سرانجام دیں گے۔

خیر اندیش

ڈاکٹر ماجد مشتاق

اپر سکیم ڈیفنس لاہور

باب نمبر 1

ریڑھ کی ہڈی

ریڑھ کی ہڈی جسم میں مرکزی حیثیت کی حامل ہے۔ اس میں مہروں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے۔ اور اعصاب بھی اسی کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں ہڈیوں کے مخصوص حلقے بنے ہوتے ہیں۔ جن کے ساتھ پسلیاں مربوط ہوتی ہیں۔ اور حرام مغز کی شریانیں بھی ریڑھ کی ہڈی میں ہوتی ہیں۔

ہر مہرہ مخصوص استخوانی نظام کا حامل ہوتا ہے۔ اور اس کی مخصوص شکل ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے درمیان اوپری حصے میں ایک مخصوص نلکی نما شکل کے درمیان حرام مغز برقرار ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں مخصوص وقفے ہوتے ہیں جہاں سے وریدیں اور شریانیں جسم کے ساتھ منسلک ہوتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی ہی دماغ اور کھوپڑی کے ساتھ جسم کا رابطہ برقرار رکھتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مہروں کے ساتھ حلقے اور جوڑ ریڑھ کی ہڈی کو متحرک رکھتے ہیں۔ اور آگے پیچھے جھکنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہر مہرہ مخصوص شکل وصورت کا ہوتا ہے اور مخصوص کام کرتا ہے۔ مثال کے طور پر گردوں کے نزدیک سات مہرے ہوتے ہیں جو گردوں کی حفاظت بھی کرتے ہیں جبکہ گردن کے نزدیک والے مخصوص مہرے سر اور دماغ کا پانچ کلو کے لگ بھگ وزن اٹھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

سینے کے سامنے جو مہرے ہوتے ہیں وہ زیادہ حرکت نہیں کر سکتے۔ اور چونکہ پسلیوں کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ انہیں زیادہ لچک کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور یہ مضبوط ہوتے ہیں ان مہروں کے ساتھ پسلیوں کا پنجرہ منسلک ہوتا ہے۔

بارہ پسلیاں بارہ مہروں سے منسلک ہوتی ہیں۔ اسی طرح تمام ممالیہ جانوروں کی گردن کے سات مہرے ہوتے ہیں۔ مگر بعض جانوروں میں یہ تعداد مختلف بھی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر وہیل مچھلی جو سب سے بڑا ممالیہ جانور ہے۔ گردن سے محروم ہوتی ہے۔ مگر زرافہ جس کی گردن بہت لمبی ہوتی ہے۔ اور اس میں بیس مہرے ہوتے ہیں لیکن یہ بات حیرت انگیز ہے۔ ان دونوں ہی جانوروں کے گردن کے نزدیک سات سات مہرے ہوتے

ہیں۔

انسان میں ان مہروں کی تعداد زیادہ بھی ہو سکتی ہے اور اس کے مہرے سات کی بجائے آٹھ بھی ہو سکتے ہیں۔ آٹھواں مہرہ آخری پسلی کی شکل میں ہوتا ہے۔ لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کے جسم میں بارہویں پسلی سرے سے موجود ہی نہیں ہوتی۔

کمر کے پانچ، چار یا چھ مہرے ہوتے ہیں۔ یہ مہرے ذرا بڑے ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ سر، کندھوں اور بدن کا بوجھ اٹھاتے ہیں اور نہ صرف یہ بوجھ اٹھاتے ہیں بلکہ متحرک بھی ہوتے ہیں۔

آخری مہرہ پیلوس (پیڑو) یا ہڈیوں کی تکون سے وابستہ ہوتا ہے۔ ان مہروں کے ساتھ لمبی لمبی ہڈیوں کے لیور بھی ہوتے ہیں۔

عام طور پر ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی، متوازی اور منظم شکل کی ہوتی ہے۔ ایک جانب سے یہ خاص ترتیب سے نظر آتی ہے اور پیڑو کے مقام پر مکمل طور پر تشکیل پذیر ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ نہایت اہم حصہ ہے۔ جس میں ہڈیوں کی مخصوص تکون سے حمل کے اختتام پر بچے کا سر باہر نکلتا ہے۔ اور اسی حصے کے اندر نظام اخراج و تولید کے اہم ترین اعضاء بھی ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے ریڑھ کی ہڈی کی دم ہوتی ہے جس کی لمبائی ایک انچ ہوتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے اور اس پر تین چار نشانات بنے ہوتے ہیں۔ یہ دم متحرک نہیں ہوتی۔ مگر وظیفہ زوجیت کے دوران یا رفع حاجت کے وقت دباؤ سے متاثر ہوتی ہے۔ اور بعد میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر مہروں کی ترتیب میں بے ترتیبی آجائے تو یہ بے ترتیبی بھی درد کا باعث بن سکتی ہے۔

حمیدی

باب نمبر 2

مہرے

مہرے مخصوص شکل کے حامل ہوتے ہیں۔ اور ایک خاص ترتیب سے ایک دوسرے سے منسلک ہوتے ہیں۔ ان کے درمیان خلا بھی ہوتے ہیں۔ یہ حرام مغز کی وریدوں کی حفاظت کرتے ہیں اور مزید وریدوں کے لیے ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ بھی ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ یہ اپنے درمیان موجود شریانوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ مگر جب مہروں پر بیماری حملہ آور ہوتی ہے تو نہ صرف مہروں کی بناوٹ پر اثر پڑتا ہے بلکہ شریانیں اور وریدیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔

بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی کا درد سینے' پیٹ یا پسلیوں کے اندر محسوس ہوتا ہے اور انسان اس خدشے کا شکار ہو جاتا ہے کہ اس کا دل' پھیپھڑے' گردے' معدہ (یا خاتون ہونے کی صورت میں رحم متاثر) ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 3

اعصاب

مہروں کا عمل سمجھنے کے لیے ضروری ہوگا کہ ہم پہلے اعصاب اور ان کے کام کرنے کی نوعیت کو سمجھ لیں' اعصاب مختلف کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پہ بازوؤں کے اعصاب کہنی موڑنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ اسی مٹھی کا بند کرنا اور کھولنا بھی اعصاب سے ممکن ہے۔ بعض اوقات اعصاب جسم کے ایک حصے کی حرکت کے نتیجے میں دوسرے حصوں کو مضبوط رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پہ بوجھ اٹھاتے وقت بازو کے ساتھ بوجھ اٹھانے میں مدد دیتے ہیں اور کندھے کو کنٹرول اور طاقت مہیا کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے اعصاب انسان کے جسم کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

اعصاب درمیان سے موٹے اور مہروں کے درمیان باریک ہوتے ہیں۔ جہاں ہڈیاں باہم ملتی ہیں۔ اور ان کے ساتھ مہرے منسلک ہوتے ہیں ان جوڑوں کے ساتھ اعصاب بھی نہایت صفائی کے ساتھ مربوط ہوتے ہیں۔

باب نمبر 4

نیم لچک دار ریشے(Ligaments)

یہ لچک دار ریشے مہروں کے علاوہ جسم کے دیگر تمام جوڑوں میں ہوتے ہیں۔ اور جب ان جوڑوں پر زیادہ دباؤ ڈالا جائے۔ تو یہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ مثال کے طور پہ جب ٹخنے پر جوڑ کی لچک سے زیادہ اور ریشوں کی گنجائش سے زیاد دباؤ ڈالا جائے تو یہ ریشے اس کھنچاؤ کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اور اس کے بعد ٹوٹ کر سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں یا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ یہ ریشے ایک مخصوص عرصے تک اس تناؤ کا شکار ہو کر تنے رہیں۔ دباؤ اور تناؤ کے تحت یہ نرم ریشے شدید درد اور تکلیف کا باعث بن جاتے ہیں۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ پیدل جانے والے کے پاؤں سیدھے نہیں ہوتے بلکہ ان کے درمیان محراب نما خم ہوتا ہے۔ آرام طلب ' بیٹھ کر کام کرنے والے ' یا دکان پر بیٹھے رہنے والے کے پیروں کی محرابیں یا خم ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ریڑھ کی ہڈی کا بھی رد عمل ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی درست حرکات اور غلط استعمال بھی اس پر اثر انداز ہوتا ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی میں مہروں کی باہم مخالف ہڈیاں حفاظتی خول

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(Cartilage) سے ڈھکی ہوتی ہیں۔

یہ حفاظتی خول حرکات وسکنات میں مدد دیتے ہیں اور تمام متحرک جوڑوں میں یہ لچک دار جھلی نما خول موجود ہوتے ہیں۔ جبکہ گھٹنوں کے ساتھ اضافی جھلیاں ہوتی ہیں جو حرکت کے دوران آسانی پیدا کرتی ہیں۔ اور مخصوص حد تک دباؤ برداشت کرتی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی میں یہ لچک دار خول ڈسک Disk کہلاتا ہے اور یہ دو مہروں (Vertebra) کے درمیان ہوتا ہے۔

باب نمبر 5

لچک دار جھلی یا حفاظتی خول (Disk)

یہ لچک دار جھلی ریڑھ کی ہڈی میں مخصوص اصول وضوابط کے تحت موجود ہوتی ہے۔ یہ تھوڑی بڑی ہوتی ہے مگر اوپر سے نیچے آتے ہوئے اس کی موٹائی میں بتدریج کمی ہوتی جاتی ہے۔

ہر ڈسک (چپنی) کے مرکز میں ایک سخت جھلی ہوتی ہے۔ اس کا مرکز Nucleus Pulposus کہلاتا ہے۔ اس کے ارد گرد باریک حلقے ہوتے ہیں جو Annulus Fibrosus کہلاتے ہیں۔ چپنی کی سطح ایک پیاز کی مانند تہہ دار اور لائنوں والی ہوتی ہے۔

یہ حلقے اور لائنیں اوپر والے مہرے کو نچلے مہرے سے ملاتے ہیں۔ اور اس عمل میں یہ ترچھے حلقے اور لائنیں مدد دیتی ہیں۔ یہ حلقے مہروں کے حلقوں میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ اور دونوں جانب سے مہروں کی حرکت کو آسان اور متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ان کے اوپر والے ریشے چپنی سے منسلک ہوتے ہیں۔ جو زیادہ دباؤ بھی برداشت کرنے کی بھی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اگر انسان گر پڑے یا اسے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چوٹ لگ جائے تو اس کا فوری اثر سامنے نہیں آتا بلکہ بتدریج درد کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مہروں کے ریشے اور چپنیاں اس جھٹکے کو برداشت کر لیتی ہیں مگر ریشوں کی ٹوٹ پھوٹ کا اثر چند دن بعد سامنے آتا ہے۔ اور درد شروع ہو جاتا ہے۔

یہ چپنیاں اور ریشے ریڑھ کی ہڈی کو کھوپڑی سے لے کر پیڑو تک باہم مربوط اور مضبوط رکھتے ہیں۔ اور نہ صرف مہروں کو اکٹھا رکھتے ہیں بلکہ ان کے جوڑوں کو مضبوط رکھنے کا باعث بھی ہوتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے متوازی مہروں کا تسلسل، درمیانی خلاء اور ان کے ساتھ پیوست پٹھے درست حالت میں ہوں تو کمر میں تکلیف نہیں ہوتی۔ اور آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھکنا آسان ہوتا ہے۔

سرکس کی اداکارائیں اور رقاصائیں اپنے جسم میں بہت زیادہ لچک رکھتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مسلسل ایسی حرکات سے ان کی ریڑھ کی ہڈی میں اتنی لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ کہ وہ اپنے جسم کو ربڑ کی مانند توڑنے موڑنے پر قادر ہو جاتی ہیں۔

مہروں کی اس زنجیر کے درمیان حرام مغز ہوتا ہے اور اس کے سامنے مخصوص مہرے اور پیچھے مخصوص چپنیاں ہوتی ہیں۔

یہ چپنیاں دباؤ اور جھٹکوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ دراصل ان کا عمل ایک ایسے تکیے کی طرح ہوتا ہے جس پر چھلانگ لگائی جائے تو چوٹ نہیں آتی۔ ان میں مخصوص وزن اٹھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اور ایک پیشہ ور ویٹ لفٹر ۱۷۰ کلوگرام تک وزن اٹھا سکتے ہیں۔ یہ وزن ان کے مہروں پر ۷ کلوگرام کے حساب سے تقسیم ہو جاتا ہے

اگر ایک نوجوان شخص کو گھوڑے سے گرنے سے زخم آجائے یا وہ کسی درخت سے پاؤں کے بل گر پڑے تو اگر ریڑھ کی ہڈی پہلے ہی سے متاثر شدہ ہو تو اب زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔ لہذا مہروں میں اتنی طاقت ہونی چاہیے کہ وہ بیرونی دباؤ کا سامنا کر سکیں مثال کے طور پر فرش سے پینسل اٹھانے اور کھانسی کے تکلیف دہ دوروں سے بھی ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔

جس طرح اسفنج پانی جذب کر لیتا ہے اسی طرح چپنیاں بھی پانی جذب کر سکتی ہیں۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کے حرکت کرنے سے پانی جذب اور خارج کرتی ہیں۔ اور پانی جذب کرنے کی صلاحیت سے اس کی طاقت زیادہ موثر ہو جاتی ہے۔ اگر یہ چپنیاں بالکل ہموار ہوں تو یہ باقی مہروں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔

محلول آہستہ آہستہ جذب اور خارج ہوتا ہے دن کے وقت جب ہم کھڑے ہوتے ہیں تو مہرے ایک سینٹی میٹر تک اوپر نیچے ہوتے رہتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مگر رات کے وقت جب آرام کرتے ہیں تو یہ زنجیر عام طوالت کی رہ جاتی ہے۔ آپ اس کا اندازہ کرنے کے لیے کسی جاگتے ہوئے آدمی کا قد اور اس کے سونے کے بعد اس کا قد پیمائش کر کے کر سکتے ہیں اس پیمائش میں دو سینٹی میٹر کا اختلاف پایا جائے گا۔ کشش ثقل بھی قد پر اثر انداز ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ خلابازوں کا قد خلا میں 3/4 انچ زیادہ ہو جاتا ہے۔

بچوں کی چپنیوں میں ۹۰ فیصد پانی ہوتا ہے اور ۷۰ برس کی عمر میں ۷۰ فیصد پانی ہوتا ہے کیونکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ریڑھ کی ہڈی میں لچک کم ہوتی جاتی ہے اور چپنیاں سکڑنا شروع ہو جاتی ہیں اس لیے بوڑھے لوگوں کے قدم میں کمی واقع ہو جاتی ہے بوڑھوں کی ریڑھ کی ہڈی میں ۲۳ فیصد چپنیاں ہوتی ہیں جبکہ ریڑھ کی ہڈی کی اوسط لمبائی ۶۰ سینٹی میٹر (ساڑھے ۲۳ انچ) ہوتی ہے جس میں ۶ انچ یا ۱۵ سینٹی میٹر چپنیاں ہوتی ہیں جو بڑھنے کے بعد ساڑھے ۶ انچ یا ۱۶ سینٹی میٹر ہو جاتی ہیں۔ یہ چپنیاں رات کو بڑھ جاتی ہیں اور دن کو کم ہو جاتی ہیں ان چپنیوں میں محلول متحرک رہتا ہے۔

زخمی ہو جانے کی صورت میں اس محلول کی مقدار تبدیل بھی ہو جاتی ہے اور اس میں لچک اور طاقت کم ہو جاتی ہے اور یہ صورت حال یا تو مہروں میں سوجن پیدا کر دیتی ہے یا پھر مہرے سکڑ جاتے ہیں۔ اس محلول میں

تبدیلی دراصل جھلی کی وجہ سے ہوتی ہے جو چپنی کو ہڈی سے جدا رکھتی ہے اور یہی جھلی خون کو پلازما بھی فراہم کرتی ہے تاکہ چپنی صحت مند رہے۔ اس جھلی کے بغیر مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ کھلی فضا میں سونے سے اس جھلی کو تقویت ملتی ہے اور اگر مہرے متاثر ہو جائیں تو کچھ وقت آرام کرنے سے مہروں کی مرمت نظام فطرت کے تحت از خود ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 6

حرام مغز

حرام مغز دراصل دماغ ہی کی ایک ذیلی شاخ ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر برقرار رہتی ہے۔ علوم روحانیت کے ماہر حرام مغز کو روحانی طاقت کا ایک سرچشمہ تصور کرتے ہیں اور اسے سرپنٹ پاور یا اگنی کا نام دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ ایک خوابیدہ طاقت اور صلاحیت ہے۔ جو اگر بیدار ہو کر انسان کے کنٹرول میں رہے تو وہ محیر العقول کارنامے سرانجام دے سکتا ہے۔

حرام مغز ریڑھ کی ہڈی کے اندر برقرار ہوتا ہے اس کے اندر بے شمار وریدیں داخل ہوتی اور باہر نکلتی ہیں۔ اور جس مقام سے وریدیں داخل ہوتی ہیں۔ اس مقام کو وینز روٹ کہتے ہیں۔

حرام مغز تین تہوں کے اندر لپٹا ہوا ہوتا ہے یہ تہیں نہایت حساس ہوتی ہیں۔ اور ان تہوں کو ایک خاص قسم کا محلول ایک دوسری تہہ سے جدا کرتا ہے۔ ان تہوں کے اندر حرام مغز نہایت آسانی کے ساتھ ریڑھ کی ہڈی میں نقل و حرکت کر سکتا ہے۔

جب ہم آگے کی جانب گردن جھکاتے ہیں تو حرام مغز بھی آگے کی

طرف بہتا ہے اور پانچ سینٹی میٹر تک آگے چلا جاتا ہے۔ حرام مغز کی شریانیں لچک دار ہوتی ہیں۔ اور آسانی سے حرکت کر سکتی ہیں۔ اس لیے جب گردن کو اچانک حرکت دی جائے تو ریڑھ کی ہڈی میں گرم گرم لہریں اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔

حرام مغز کے ساتھ خون کی ایک بڑی تھیلی ہوتی ہے جس میں شریانیں اور وریدیں نیچے سے اوپر تک ریڑھ کی ہڈی میں چلتی ہیں۔ یہ وریدیں اور شریانیں نہایت اہم ہیں۔ کیونکہ حرام مغز کا خون کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے۔ لیکن کئی دفعہ خون حرام مغز میں داخل ہو کر اس کے خلیات کو متاثر کرتا ہے اور یہ کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔ لیکن ریڑھ کی ہڈی کے اندر موجود رگیں اس قسم کے نقصان کی تلافی فی الفور کر لیتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 7

کمر درد کی اقسام

کمر کا درد مختلف طریقوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ درحقیقت آپ کی کمر بھی بالکل اسی طرح درد کرتی ہے جس طرح اوروں کی۔ کمر درد کی بے شمار اقسام ہیں۔ یہاں مختلف اقسام کا ذکر کیا جارہا ہے۔ جن سے آپ کو اپنی کمر کے درد کی تشخیص کرنا آسان ہو جائے گا۔

کمر کا درد مختلف وجوہات سے ہوتا ہے جس میں سب سے پہلے تو ریڑھ کی ہڈی کی بیماریاں شامل ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی بی بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثرانداز ہوتی ہے۔ کئی دیگر بیماریاں بھی مہروں کے جوڑوں پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں ہڈیوں اور حرام مغز کو متاثر کرتی ہیں۔ مگر ٹی بی وغیرہ ایسی بیماریاں ہیں جو ایک فیصد سے بھی کم لوگوں کو ریڑھ کی ہڈی کے درد میں مبتلا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

اگر ایک کار کا انجن خراب ہو جائے تو اسے ایک فنی نقص سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح جسم کا اور خصوصاً ریڑھ کی ہڈی کا انجن حرام مغز ہے۔ جب حرام مغز میں کوئی تکلیف ہو تو یہ تکلیف ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف کا موجب بن

جاتی ہے اور کمر درد کی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پہ لوگ کمر کے درد کو بیماری نہیں سمجھتے۔

کمر کے درد کی مخصوص علامات ہوتی ہیں۔ اور ان علامات کی بناء پر ہی کمر درد کے لیے مفید علاج تجویز کیا جاسکتا ہے۔ اگر کمر میں اس قدر شدید تکلیف ہو کہ آرام کے اوقات میں بھی کمر درد جاری رہے اور کروٹ بدلنے اور کسی بھی انداز سے لیٹنے سے درد میں کمی واقع نہ ہو تو درد کم کرنے کے لیے ایسی حرکات سے بچنا اشد ضروری ہے جو درد میں اضافے کا باعث بن سکتی ہیں۔

کمر میں دو قسم کا درد ہوتا ہے۔

۱۔ تناؤ کا درد

۲۔ سکڑنے کا درد

یہ دونوں درد مختلف علامات رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ بائیں طرف جھکتے ہوئے دائیں طرف تکلیف محسوس کرتے ہیں تو یقیناً آپ کی گردن کے دائیں جانب کوئی ایسی چیز ہے جو بائیں جانب جھکنے پر ریڑھ کی ہڈی کو زخمی کرتی ہے۔ اس طرح کا درد سخت اور کھنچے ہوئے مہروں کی وجہ سے ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اگر دائیں جانب جھکیں اور درد بھی دائیں جانب ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ دائیں جانب کوئی چیز ایسی ہے جو آپ کو تکلیف دے رہی ہے۔ یا تو کوئی رگ دب جاتی ہے یا پھر کوئی چیز ریڑھ کی ہڈی کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ رکاوٹ کسی مہرے کی تبدیل شدہ شکل یا اس کی کوئی کھسکی ہوئی چپنی ہو۔

باب 8

درد

درد کیا ہے؟ اس کی تشریح کرنا اتنا آسان نہیں ہے۔ کیوں کہ درد نظر نہیں آتا۔ درد کی پیمائش نہیں کی جاسکتی۔ درد کی شدت ماپنے کے لیے کوئی آلہ ایجاد نہیں ہو سکا۔ اور نہ درد کا کسی دوسرے درد سے موازنہ ہی کیا جاسکتا ہے۔ بلکہ کسی اور درد کے ساتھ درد کا موازنہ کرنا اور اسے دانت کے درد، کان کے درد، آنکھ کے درد وغیرہ سے تشبیہ دینا ہی بے معنی بات ہے۔

جب درد شدت اختیار کرتا ہے تو سانس تیز چلتی ہے۔ نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ چہرے پر کرب کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔ مریض کی حرکات و سکنات یا تیز درد کی لہریں درد کے منبع اور درد کی سمت کی طرف راہنمائی کرتے ہیں۔ بعض اوقات شدید درد کی صورت میں قے یا سکتہ بھی ہو سکتا ہے۔

تیز درد سے کپکپاہٹ بھی طاری ہو جاتی ہے۔ اس طرح کا شدید درد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمر میں یا گردے میں ہوتا ہے۔

جب درد سلگتا ہوا' چبھتا ہوا' چرکے لگاتا ہوا' یا گرم و سرد محسوس ہو تو نروز کے راستے میں کسی جگہ ضرور کوئی زخم یا رکاوٹ ہوگی۔ جو اس شدید درد کا باعث بن رہی ہوگی۔ کسی رگ میں رکاوٹ کی وجہ سے بعض اوقات کہنی بازو یا انگلیوں میں تیز ٹیسیں اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ اس طرح کئی دفعہ بدن کے کسی حصے میں سوجن ہو جاتی ہے۔ یا سوجن کے بغیر ہی چھونے سے درد محسوس ہوتا ہے۔

جب کسی جوڑ میں درد محسوس ہوتا ہے یا کسی عضو بازو یا ٹانگ ہلانے میں دقت محسوس ہو رہی ہو تو اس حرکت کی راہ میں کوئی چیز مانع ہے۔ اور یہ چیز درد یا درد کے بغیر بھی ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی عضلات میں تناؤ سا محسوس ہوتا ہے۔

کوئی کام کرنے کے بعد یا آرام کے اوقات میں بھی اکثر ریڑھ کی ہڈی میں کھنچاؤ طبیعت کو ناگوار لگتا ہے۔

کچھ افراد کے جوڑ آسانی سے حرکت کر سکتے ہیں اور وہ مکمل طور پر آگے اور پیچھے جھکنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کیوں کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی ایک مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اور چند ایک مہرے زخمی ہونے کے بعد

درست ہو کر اسی شکل میں ڈھل جاتے ہیں۔

جب ٹخنے پر چوٹ لگتی ہے تو سوجن طاری ہو جاتی ہے۔ دراصل سوجن بھی مرمت کا ایک طریقہ ہے۔ ٹخنے پر معمولی سی چوٹ بھی چلنا دوبھر کر دیتی ہے۔ لیکن اگر تھوڑا بہت چلنے کی کوشش کی جائے تو آہستہ آہستہ یہ تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر اس جوڑ کو حرکت نہ دی جائے تو چلنا ممکن نہیں ہوتا۔

ابتدائی سطح پر مشق اور بنیادی حرکات ضروری ہوتی ہیں لیکن جب علاج کر لیا جائے تو چلنا زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جب پاؤں میں موچ آجاتی ہے۔ تو ریشے کھنچ کر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس کے لیے مالش ضروری ہوتی ہے۔ اگر تناؤ ختم کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ تو درد برقرار رہتا ہے۔ یہی اصول ریڑھ کی ہڈی کے لیے بھی اختیار کیا جاتا ہے۔

جب یہ درد کھنچاؤ کی صورت اختیار کر لیتا ہے تو عام طور پر انسان دباؤ ڈالنے سے ڈرتا ہے اور یہ درد مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے لہٰذا درد کو ختم کرنے کے لیے ورزش اور حرکت بہت ضروری ہے۔

ریڑھ میں کھوپڑی سے ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے تک بھی درد ہوتا ہے یا ریڑھ کے ایک طرف بھی درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات ریڑھ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کی ہڈی کے درمیان بھی درد ہوتا ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ صرف ایک مہرہ متاثر ہوتا ہے مگر باقی بھی اس کے ساتھ شامل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ جب تنور میں آگ جلتی ہے تو اس کی حدت چاروں طرف محسوس ہوتی ہے۔ اسی طرح جب رگوں میں درد ہوتا ہے تو یہ درد دوسرے حصوں میں بھی محسوس ہوتا ہے متاثرہ حصوں کے اردگرد کے پٹھے اور اعصاب بھی کھنچ جاتے ہیں اور مہروں کا درد عضلات میں محسوس ہوتا ہے۔ جس طرح پیٹ کے نچلے حصے میں واقع جوڑوں کا درد اکثر اوقات معدے میں محسوس ہوتا ہے۔

یہ درد تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ تناؤ وقفوں کے ساتھ یا مسلسل جاری رہتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ ایک پیچیدہ بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

اکثر اوقات معمولی چوٹیں فراموش کر دی جاتی ہیں مگر ان چوٹوں کے اثرات بعد میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اور تازہ چوٹوں کے ساتھ مل کر درد میں اضافے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔

مہروں کا تناؤ چھوٹے موٹے کاموں کے دوران اور مختلف حرکت و سکنات کے دوران محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اس میں مہرے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں اور مہروں کے جوڑوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

باکسروں کو خاص طور پر یہ تاکید کی جاتی ہے کہ وہ ننگے ہاتھ مکابازی

نہ کریں۔ کیونکہ انگلیاں زخمی ہو کر فوراً ٹھیک تو ہو جاتی ہیں مگر بعد میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی میں درد ہو تو ضروری ہے کہ تناؤ ختم کرنے کی مشقیں کی جائیں۔ یہ مشقیں رقاصاؤں اور پیانو نواز کے لیے بھی ضروری ہیں اسی طرح جو لوگ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان کے لیے بھی یہ مشقیں ضروری ہیں۔

اگر یہ مشقیں بے سود ثابت ہوں تو پھر فزیو تھراپی ضروری ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 3

مہروں کا تناؤ

جب ایک مہرہ حد سے زیادہ تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے تو پھر اس میں شکست و ریخت نمودار ہوتے ہیں۔ اور مہرہ زخمی ہو جاتا ہے۔جب ایک مہرہ تناؤ کا شکار ہو کر زخمی ہو جائے تو اس کو صحت یاب ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے۔

تناؤ کیا ہے ؟اور اس کی علامات کیا ہیں۔جب ہم کوئی ایسا کام کریں جس میں تناؤ عام حد سے آگے بڑھ جائے تو ہمارے جسم کے کسی حصے میں درد ہو شروع ہو جاتا ہے جو ہمیں خبردار کرتا ہے کہ تناؤ خطرناک حدوں کو چھو رہا ہے۔اور ہم فی الفور اس پوزیشن میں تبدیلی پیدا کریں۔

اس طرح کا درد عام طور پر گردن یا ریڑھی کی ہڈی میں ہوتا ہے۔جو از حد زیادہ تناؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔

جب کوئی شخص بغیر پشتے والی کرسی پر کچھ دیر مسلسل بیٹھا رہے اور

ٹی وی ،کمپیوٹر یا کسی کھیل کے دیکھنے میں منہمک ہو تو اسے ریڑھ کی ہڈی میں کمر کے نچلے حصے میں پیلوس کے پاس تناؤ اور درد محسوس ہو گا۔اس درد کو زائل ہونے میں کم از کم دو تین گھنٹے لگتے ہیں۔

اسی طرح وہ حضرات جو میز پر آگے کی طرف جھکے ہوئے بیٹھ کر کام کرتے رہتے ہیں۔ ان کو مسلسل کچھ وقت اسی طرح بیٹھنے سے اعصاب میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے۔اور گردن آگے جھکائے رکھنے سے درد ہوتا ہے۔اسی طرح مسلسل لکھتے رہنے سے یا ٹائپنگ سے بازو ،انگلیوں اور عام طور پر کندھوں کے عضلات میں تناؤ اور درد محسوس ہوتا ہے۔

انسان اپنی نشست کے لیے جو مخصوص انداز اپنالیتا ہے اس میں یا تو وہ اطراف کی جانب یا سامنے کی جانب جھکا رہتا ہے یا پھر اسے اپنے کام کی نوعیت کے لحاظ سے جھکے رہنا پڑتا ہے ایسے افراد میں سیکرٹری ،کلرک ،کمپیوٹر آپریٹر اور ڈرائیور وغیرہ شامل ہیں۔

مسلسل جھکاؤ سے بھی تناؤ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور درد ہمیں خبردار کرتا ہے مگر عام طور پر تناؤ کے اس احتجاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔لہذا ریڑھ کی ہڈی اور گردن میں تکلیف کے یہ معمولی اثرات رفتہ رفتہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایسی بھیانک صورت اختیار کر لیتے ہیں کہ اس کا علاج اس لیے ممکن نہیں ہوتا۔

کہ وہ وجوہات جن کی بناء پر یہ تناؤ اور شدید درد پیدا ہوا برقرار ہوتی ہیں اور ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔

جب ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف و درد کی علامات نمودار ہو جائیں اور مہروں کی شکل میں غیر فطری تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں تو اس وقت اس کا فی الفور نوٹس لینا چاہیے۔ یہ درد شروع میں مسلسل وقفوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے مہرے یا تو آہستہ آہستہ متاثر ہوتے ہیں یا پھر اچانک کمزور ہو کر شدید درد کا موجب بن جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں ایک بنیادی دفاعی نظام موجود ہوتا ہے۔ جو اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتا ہے۔ مگر مہروں کو صحت یاب اور فعال ہونے میں ایک طویل مدت لگتی ہے۔

اگر درد کی ان دونوں اقسام کی تشخیص ہو جائے تو علاج میں آسانی رہتی ہے۔

۱۔ ریڑھ کی ہڈی کا درد

۲۔ مہروں کا متاثر ہونا

ریڑھ کی ہڈی کا علاج آسان ہے مگر مہرے بتدریج ہی اپنی جگہ پر آتے ہیں اور ان کی مرمت کے لیے کافی وقت درکار ہوتا ہے پھر دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مہروں میں بیماری دریافت کرنا بھی خاصا مشکل کام ہے۔ اور یہ کام صرف آرتھوپیڈک ماہرین ہی بہتر انداز میں کر سکتے ہیں۔ مگر ہمارے لوگ اس بیماری کی تشخیص اور علاج کے کثیر اخراجات کے متحمل نہیں ہو سکتے۔ وہ زیادہ سے زیادہ یہی کر سکتے ہیں۔ کہ ریڑھ کی ہڈی کے درد کے خاتمے کے لیے حفاظتی تدابیر پر عمل کریں۔

ریڑھ کی ہڈی کی غلط پوزیشن، مہروں پر حد سے زیادہ دباؤ اور غیر معمولی تناؤ ان کی حرکات کے دائرے پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

اگر مہروں میں درد ہو اور ان میں مناسب لچک نہ ہو تو اٹھنے بیٹھنے کی پوزیشنوں میں مناسب تبدیلی سے مہروں کو آرام اور تقویت مل سکتی ہے۔

درد کی علامات ظاہر ہوتے ہی اس طرح کے اقدامات پر عمل ناگزیر ہو جاتا ہے۔ تاہم ان اقدامات سے اور دنیا بھر کے ماہرین کے مشوروں سے بھی حد سے زیادہ کھنچ جانے والے مہروں کو دوبارہ ان کی اصل حالت پر لانا ممکن نہیں ہوتا۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس درد سے نجات کے لیے کچھ مخصوص تیز انجکشن البتہ کسی حد تک سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ جب ریڑھ کی ہڈی کا علاج ہو رہا ہو تو گردن یا ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ حفاظتی معاون اشیاء باندھی جاتی ہیں جو کالر اور کارسیٹ کہلاتی ہیں۔

ہلکی پھلکی ورزش سے ریڑھ کی ہڈی کو مدد ملتی ہے لہذا ٹانگوں، کندھوں، گردن اور بازوؤں کی ورزشیں بھی اس ضمن میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان ورزشوں سے مہروں میں لچک پیدا ہوتی ہے اور مہرے مثبت انداز سے حرکت کرتے ہیں۔

کچھ ورزشیں ریڑھ کی ہڈی کو بھی تقویت پہنچاتی ہیں۔ یہ مخصوص ورزشیں Isometric کہلاتی ہیں۔ اور ان کا مقصد عام ورزشوں سے مختلف ہوتا ہے۔

جب کہ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کے لیے معاون چیزیں Collars اور Corsets آرتھوپیڈک سرجن تجویز کرتے ہیں۔ مگر اسے ایک مکمل علاج نہیں سمجھا جا سکتا۔

بعض اوقات کچھ جوڑ بہت ڈھیلے اور کچھ بہت سخت ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اس صورت حال کا شکار ہو جائیں تو علامات فی الفور ظاہر ہوتی ہیں۔ اور

ابتدائی علاج شروع ہو جاتا ہے۔ مگر یہ علاج اس وقت تک غیر موثر رہتا ہے جب تک ڈھیلے اور سخت مہروں کا علاج بیک وقت شروع نہ کیا جائے۔ اس علاج کے لیے کسی خصوصی ماہر کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ متاثرہ مہرے ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 10

ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ

ریڑھ کی ہڈی جسم میں ایک شہتیر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی بناوٹ کے لحاظ سے مختلف اقسام کی حامل ہوتی ہے ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ مہروں کی شکل گول 'خالی' چپٹے ہونے سے تشکیل پذیر ہوتی ہے۔ کچھ مہرے زیادہ کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور کچھ کم تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ نقص ایک ٹانگ چھوٹی اور ایک بڑی ہونے کی صورت میں پیدا ہوتا ہے بے شمار لوگ اس میں مبتلا ہیں۔ اور ٹانگوں کا اختلاف مہروں پر اثرانداز ہوتا ہے۔

کھسکے ہوئے مہرے ریڑھ کی ہڈی کی زنجیر کو ٹیڑھا کر دیتے ہیں بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی دو مہروں کے درمیان چپنی کے باہر کی جانب کھسک جانے سے ٹیڑھی ہو جاتی ہے مگر ایسا صرف حادثات کی صورت میں ہوتا ہے۔

باب 11

اچانک یا وقفوں کا درد

وقفوں کا درد در حقیقت درد کی مسلسل اقساط کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ یہ درد چند دنوں یا ہفتوں تک ختم بھی ہو جاتا ہے مگر اس کے اثرات تادیر باقی رہتے ہیں۔

یہ درد گردن یا ریڑھ کی ہڈی کے زیریں جانب ہوتا ہے اور اس دوران ریڑھ کی ہڈی میں کوئی چیز حرکت کرتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

جب کہ اچانک درد کہیں بھی چلتے پھرتے' کام کاج کرتے 'گاڑی چلاتے' ٹائیلٹ میں یا بستر پر وظیفہ زوجیت ادا کرتے ہوئے شروع ہو سکتا ہے۔

اس صورت میں چند دن مکمل طور پر بستر میں آرام کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ درد کھانسنے 'چھینکنے' اور تیز تنفس سے زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ لہذا آپ کو اس دوران آرام سے ساکت رہنا چاہتے ہیں مگر بے حس و حرکت رہنے کے دوران بھی یہ درد برقرار رہتا ہے۔ چونکہ پوزیشن بدلنا ضروری

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتا ہے۔اس لیے آپ کو نہایت احتیاط سے کروٹ بدلنا پڑتی ہے۔

شروع میں یہ درد ریڑھ کی ہڈی کے ایک طرف محسوس ہوتا ہے۔ مگر پھر ریڑھ کی ہڈی میں مکمل طور پر یہ درد سرایت کر جاتا ہے۔اور اس کے بعد اس کا دائرہ گردن اور کندھوں تک پھیل جاتا ہے۔

چند دن بعد درد کی شدت میں آہستہ آہستہ کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔اور اس کے بعد چلنا پھرنا بھی ممکن ہو جاتا ہے۔لیکن یہ درد چند دن کے وقفے کے بعد پھر انگڑائی لے کر بیدار ہو جاتا ہے اور چند دن تکلیف دینے کے بعد پھر کروٹ بدل کر سو جاتا ہے۔

پہلی دفعہ ہونے والا درد کا حملہ نہایت شدید ہوتا ہے اور اسے برداشت کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مگر اس کے بعد ہونے والے حملے زیادہ شدید نہیں ہوتے مگر کئی دفعہ بعد میں ہونے والے حملے مختلف النوع اور شدید بھی ہو سکتے ہیں۔

وقفوں کے درد کا دورانیہ چند دنوں' چند ہفتوں' چند مہینوں یا چند سالوں کی طوالت پر مشتمل ہوتا ہے۔اور اس کے بعد اس درد سے نجات مل جاتی ہے۔

یہ درد اپنا دورانیہ بڑھاتا رہتا ہے۔اور علاج سے درد کی جائے

صرف احساس درد ختم ہوتا ہے۔اور درد کہیں منجمد ہو کر رہ جاتا ہے۔

اس درد کا دائرہ کار ریڑھ کی ہڈی تک ہی محدود ہی نہیں رہتا بلکہ یہ درد بازوؤں' کندھوں' پستانوں' چھاتی اور پیٹ پر بھی اپنے پنجے گاڑ لیتا ہے اور ہفتوں یا مہینوں کی مخصوص مدت کے بعد اپنی نوعیت اور شدت کے مطابق رفتہ رفتہ ختم ہو جاتا ہے۔اس طرح کا درد بعض اوقات پٹھوں کے ابھار یا اس کے ایک جانب ہلکے ہلکے انداز سے بھی محسوس ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 12

کھسکے ہوئے مہرے

مہرے در حقیقت کھسکتے نہیں مگر بہت زیادہ سوجن سے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے اور اس سے عضلات بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ مہرے دباؤ سے مڑ بھی جاتے ہیں۔ درد کی یہ قسم Pain of Slipped discs کہلاتی ہے۔ یہ درد شدید نوعیت کا ہوتا ہے۔ اور حرکت کرتے ہوئے مہروں میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے اور ان کی حرکت کا دائرہ محدود ہو جاتا ہے۔

مہرے سوجن کا شکار ہو کر اطراف سے پھٹ جاتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چند دن بعد درد کا یہ شدید حملہ ختم ہو جاتا ہے۔ کیمیادانوں نے اس درد کی وجوہات جھلی اور چپنی میں کیمیائی تبدیلیاں اور ایک خاص قسم کا تیزاب بتایا ہے۔ مگر مسلسل ہاتھ سے کام ' مزدوری 'گھریلو خواتین کا گھریلو کاموں کے دوران بار بار جھکتے رہنا' ایک جھٹکے سے بھاری بوجھ اٹھانا' اچانک زیادہ طاقت استعمال کرنا' بھی ایسے اسباب ہیں جن سے

مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ درد چند دن بعد ختم ہو جاتا ہے۔ مگر مہروں کی تبدیلی دیرپا ثابت ہوتی ہے۔

مگر کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مہروں میں سوجن نہیں ہوتی اور مہروں کی درمیانی چپنیاں شدید دباؤ کا شکار ہو کر ٹوٹ جاتی ہیں۔ اور پھر ان کی کرچیاں ریڑھ کی ہڈی کے علاوہ حرام مغز کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ حتیٰ کہ یہ Nerve Root کو بھی متاثر کرتی ہیں۔ ایسی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں فی الفور آرتھوپیڈک سرجن سے رابطہ کرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ مہروں کے شدید دباؤ کو ختم کیا جاسکے۔ اس درد کی علامات یہ ہیں۔

۱۔ پیشاب پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔

۲۔ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ ریڑھ کی ہڈی میں درد کے مقام کے اردگرد کی جگہ سن ہو جاتی ہے۔

اگر ایک چپنی کے ٹکڑے دو مہروں کے درمیان سے مکمل طور پر نکل جائیں تو مہرے آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ اور بہت زیادہ پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ درد ریڑھ کی ہڈی کی جائے اردگرد کے عضلات میں زیادہ محسوس ہوتا ہے یہ درد بھی علاج سے یا بغیر علاج کے ہی چند ہفتوں یا مہینوں کی

مدت میں خود بخود زائل ہو جاتا ہے تاہم سرجن سے رابطہ ضروری ہوتا ہے اگرچہ ہزاروں اشخاص میں سے کسی ایک ہی کی سرجری کی ضرورت پیش آتی ہے لیکن جب سرجری کا مشورہ مل جائے تو اس میں قطعی تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔ کیونکہ تاخیر سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

سرجری کی وجوہات:

۱۔ ریڑھ کی ہڈی میں ناقابل برداشت درد ہونا۔

۲۔ شدید ٹیسیں اٹھنا۔

۳۔ درد کے لگاتار شدید حملے

۴۔ عضلات کا شدید تناؤ۔

۵۔ ریڑھ کی ہڈی کے زیریں جانب سخت تکلیف

۶۔ پیشاب پر قابو نہ رہنا۔

زخم اور حادثات

اس صورت میں نروز میں درد رہتا ہے جلد متاثر ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں پہ چوٹ آجانے کی صورت میں درد محسوس ہوتا ہے۔ جسم میں سخت چوٹیں آتی ہیں۔ اور درد ہوتا ہے۔ یہ درد ریڑھ کی ہڈی کو متاثر کرتا ہے اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کئی دفعہ مہروں کی پوزیشن میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ اور درد شروع ہو جاتا ہے۔

تناؤ سے درد

مہروں کے تناؤ سے بھی ریڑھ کی ہڈی میں درد شروع ہو جاتا ہے اس دوران کچھ مہرے جام ہو جاتے ہیں۔ یہ درد اچانک جھکنے سے شروع ہو سکتا ہے۔ مثلاً آپ اچانک جھک کر فرش سے کوئی چیز اٹھانے لگے یا تسمہ باندھنے لگے تو اچانک درد شروع ہو گیا مہرے بالکل اسی انداز سے جام ہو جاتے ہیں جیسے کوئی دراز پھنس جاتی ہے۔

یہ درد ریڑھ کی ہڈی میں یا پیلوس کے دو جوڑوں Sacro-iliac joints میں ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج کرنا بہت آسان ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 13

سلگتا ہوا درد (Inflammation)

یہ درد ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں ہوتا ہے۔ گردن میں سلگاہٹ سی محسوس ہوتی ہے عام طور یہ درد صبح کے وقت شروع ہوتا ہے اور آرام کے وقت بھی اس کی شدت میں کمی نہیں آتی۔

علاج

اس کے علاج کا انحصار درد کی نوعیت پر ہے تاہم اس کتاب میں چند ایسی تکنیکیں بتائی گئی ہیں۔ جو اس کے لیے نہایت کارگر ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ درد چپنی کے غلط انداز سے کھسک جانے کی وجہ سے شروع ہوتا ہے۔

۱۔ کسی دروازے یا درخت کی متوازی شاخ پر ہاتھ رکھ کر جھول جائیں اس دوران جسم کو اوپر کھینچنے کی کوشش نہ کریں اور نہایت سست اور ڈھیلے ڈھالے انداز سے لٹکے رہیں۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کے لیے نہایت مفید ہے ہاتھوں کو تکلیف سے بچانے کے لیے ان کے نیچے کپڑا رکھ لیں۔ پاؤں سیدھے اور بے حس و حرکت رکھیں۔

۲۔ سیدھے لیٹ جائیں ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی ہو جسم کو ہیٹر انگیٹھی ' الیکٹرک کمبل' الیکٹرک پیڈ یا مخصوص گرم بوتل سے حرارت پہنچائیں۔ یہ حدت اتنی ہو جس قدر آپ برداشت کر سکیں۔ زیادہ حدت سے آپ کا بدن جل سکتا ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنا اس کا موثر علاج نہیں ہے۔ کیونکہ غسل کے دوران جھکنا پڑتا ہے اور یوں حرارت کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ البتہ اگر بے حس حرکت لیٹ کر گرم پانی سے غسل کرنا ممکن ہو تو یہ موثر ثابت ہو سکتا ہے۔

درد ختم ہونے پر بستر پر ہلکی پھلکی حرکات کریں۔ پشت کے بل لیٹ کر اور کہنی کے بل اٹھنے کی کوشش کریں۔ نیچے اترتے وقت پہلو کے بل ہو جائیں پہلے ایک اور پھر دوسری ٹانگ نیچے زمین پر رکھیں۔ کسی قسم کی ورزش نہ کریں بس ہاتھ پاؤں اور بدن کو نہایت ہلکے پھلکے انداز اور بغیر تناؤ یا دباؤ کے تھوڑا بہت متحرک رکھیں' یہ حرکات ریڑھ کی ہڈی کے لیے اور عضلات کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

پشت کے بل ہی لیٹنا ضروری نہیں ہے۔ بلکہ اگر آپ پہلو کے بل لیٹ جائیں تو یہ بھی مناسب ہے۔ تاہم جب آپ اٹھنا چاہیں تو اس کا طریقہ یہی ہے کہ افقی انداز سے اٹھ کر پہلے ایک اور پھر دوسرا پاؤں بیڈ سے نیچے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھیں۔ یہ درد اچانک اتنا اثرانداز نہیں ہوتا جتنا بستر سے غلط انداز سے اترنے میں رفتہ رفتہ ہوتا ہے۔

چند دن بعد جب درد ختم ہو جائیں تو عضلات کی حرکت سے آہستہ آہستہ مکمل تندرستی حاصل ہو جاتی ہے۔ بہر حال ابتدائی حرکات میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے بعد کھڑے ہو کر دائیں بائیں جھکنے کی بیٹھ کر یا اٹھ کر زیادہ سے زیادہ ورزش کریں۔ لیکن آگے جھکنے سے احتراز کریں۔ کیونکہ دائیں بائیں جھکنا جس قدر محفوظ ہوتا ہے آگے یا پیچھے کی جانب جھکنا اتنا ہی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

صحت یاب ہونے کے بعد احتیاط اس لیے بھی ضروری ہوتی ہے کہ ٹھیک ہے کہ درد کا حصہ ختم ہو چکا ہے مگر ابھی مہرے تندرست نہیں ہوئے۔ مہروں کی مرمت میں کم از کم چھ ہفتے درکار ہوتے ہیں۔ لہذا مزید نقصان سے بچنے کے لیے احتیاط بہت ضروری ہے۔

باب 14

ریڑھ کی ہڈی میں مہروں کے جوڑوں کی وجہ سے درد(Chronic back pain)

ریڑھ کی ہڈی میں مہروں کی وجہ سے دو قسم کے درد ہوتے ہیں۔

۱۔ Spondylosis

۲۔ Osteo-arthritis

پہلی قسم کے درد میں مہروں کی درمیانی چپنیاں سکڑ جاتی ہیں۔ اور فاصلہ کم ہو جاتا ہے۔ اور ایکسرے میں مہرے ایک دوسرے کے بالکل ساتھ جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ یہ درد تیس سے پچاس برس کی عمر میں حملہ آور ہو سکتا ہے۔

دونوں بیماریاں ہڈیوں کے ڈھانچے پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ مگر دونوں میں بہت فرق ہے۔ لیکن یہ فرق عام طور پر اس لیے نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ دونوں بیماریوں کی علامات ملتی جلتی ہیں۔

۱۔ پہلی بیماری ریڑھ کی ہڈی اور چپنیوں پر اور دوسری ریڑھ کی ہڈی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے جوڑوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔

۲۔ اول الذکر میں حدت نہیں ہوتی جبکہ دوسری میں جلن محسوس ہوتی ہے۔

۳۔ اول الذکر عام طور پر گردن کے نیچے ریڑھ کی ہڈی کے درمیان، او نچلے جوڑوں میں ہوتی ہے۔

۴۔ مؤخر الذکر صرف اوپر والے جسے Cervical یا نچلے دو جوڑ ود Lumbar Joints میں ہوتی ہے۔

۵۔ پہلی بیماری کا درد وقفوں سے اور دوسری کا مسلسل رہتا ہے۔ دوسری بیماری جوڑوں اور پٹھوں میں تناؤ بھی پیدا کردیتی ہے۔

۶۔ پہلی بیماری ۳۰ تا ۵۰ برس کے افراد اور دوسری ۶۰ برس کے افراد کو متاثر کرتی ہے۔

دونوں بیماریاں ایک ہی وقت میں بھی حملہ آور ہوسکتی ہیں۔ اور مخصوص قسم کے ایکسروں سے پتہ چل جاتا ہے کہ مہروں میں کن مقامات پر تبدیلیاں واقع ہورہی ہیں۔

علاج

اول الذکر بیماری کے لیے Mobilizing manipulation یعنی متحرک جوڑ توڑ اور دوسری کے لیے Articulatory manipulation کی ضرورت ہوتی ہے اور علاج کے بعد جوڑوں میں دوران خون بھی درست ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی کمی بیشی ہو تو مائیلوگرافی بھی کرائی جاسکتی ہے۔

لیکن اب پیچیدگی یہ ہے کہ ایک بیماری کو تو طاقتور ادویات کی ضرورت ہوتی ہے اور دوسری کے لیے یہ ادویات غیر موثر ثابت ہوتی ہیں لیکن اس صورت حال پر قابو پانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور ڈھیلے مہروں کے لیے کارسیٹ یا کالر کی معاونت حاصل کی جاسکتی ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر15

کھوکھلی کمر (Hollow Back)

کھوکھلی کمر ایک خم دار کمر ہوتی ہے۔ کمر کے درمیان کا خم نچلی ہڈیوں اور عام طور پہ گردن پہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر کمر گول ہو تو گردن آگے اور سر پیچھے کی طرف جھکتا ہے۔ اور کمر میں خم آجاتا ہے

شروع شروع میں اس بات کا پتہ نہیں چلتا مگر بعد میں جب مہرے جڑ جاتے ہیں اور ان کے درمیان رگیں پھنس جاتی ہیں تو کمر میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ چونکہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ مہروں کا درمیانی فاصلہ کم سے کم تر ہوتا جاتا ہے اور انسان کا قد گھٹ جاتا ہے اس لیے ماہرین نے ان مہروں کو Kissing Spines کا نام دیا ہے۔

مہروں کا درمیانی فاصلہ جوں جوں کم ہوتا جاتا ہے۔ ان پر دباؤ بڑھتا ہی چلا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ریڑھ کی ہڈی پر مختلف بیماریوں کے حملے شروع ہو جاتے ہیں۔

علامات

۱۔ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں درد

۲۔ ایکسرے میں مہرے جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔

۳۔ آگے اور دائیں بائیں جھکنا آسان مگر پیچھے جھکنا مشکل ہوتا ہے۔

۴۔ سیدھے لیٹنے سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

۵۔ کھڑے رہنے کی نسبت بیٹھنا زیادہ آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

علاج

اگر کمر کھوکھلی ہو تو آگے جھک کر کام کرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ آپ سیدھا بیٹھیں۔ اور قدرے نرم بستر استعمال کریں۔ خم دار کمر کئی بیماریوں کو جنم دے سکتی ہے بعض اوقات مخصوص صورت حال کے تحت آرتھوپیڈک سرجن سخت بستر بھی تجویز کرتے ہیں۔ اور کارسیٹ یا کالر استعمال کرنے کی تاکید کرتے ہیں۔

اس درد سے نجات کے لیے کتاب میں دی گئی ورزش بھی کریں۔

ایک اور بیماری Sacro-iliac Syndrome ہے یہ بیماری ٹانگوں کے مقام اتصال کی ہڈیوں میں محسوس ہوتی ہے۔ جو لوگ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں ان کی کمر پر عام طور پر ایک ڈمپل ہوتا ہے اگر یہ نہ ہو تو اوپر

جہاں کندھے ملتے ہیں وہاں اس بیماری کی علامات ملتی ہیں۔ یہ درد مخصوص جوڑ Sacro-iliac joints سے شروع ہوتا ہے۔

آغاز

اس درد کا آغاز وضع حمل کے دوران شروع ہو سکتا ہے۔ قدرت نے خواتین کے ان مخصوص اعضاء میں خاصی لچک رکھی ہے۔ مگر بچے کی جسامت زیادہ ہو یا اس کا سر بڑا ہو تو یہ لچک گنجائش سے زیادہ ہو جاتی ہے اور Sacro-iliac ligamemts ضرورت سے زیادہ کھنچ جاتے ہیں بعض دفعہ تو ٹھیک ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ ان میں درد برقرار رہتا ہے۔

اگر یہ مخصوص جوڑ کھنچے رہیں تو بچے کو دودھ پلاتے، کروٹ بدلتے یا بچے کا لباس تبدیل کرتے ہوئے پیڑو میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں عام طور پر درد کے ساتھ جلن اور سنسناہٹ محسوس ہوتی ہے اور یہ درد پیڑو اور ریڑھ کی ہڈی کے دونوں اطراف محسوس ہوتا ہے۔

مردوں میں یہ تکلیف گالف کھیلنے سے ہوتی ہے جب وہ جھک کر ریڑھ کی ہڈی کی جانب دباؤ ڈالتے ہیں تو اس غلط انداز سے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس بیماری میں مالش اور جوڑ توڑ کا علاج غیر موثر ثابت ہوتا ہے۔

البتہ کارسیٹ سے کچھ آرام ملتا ہے اس درد سے نجات پانے کے مخصوص ٹیکے بھی دستیاب ہیں

اگر بیٹھتے ہوئے تکلیف محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ریڑھ کی ہڈی کا آخری سرا Tail bone یا Coccyx زخمی ہوا ہے۔ یا پھر وضع حمل کے دوران اس پر اثر پڑا ہے۔ اس کی مالش اور انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے دباؤ سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

باب نمبر 16

گول کمر (Round Back)

گول کمر یا Kyphosis ریڑھ کی ہڈی میں خموں کے اضافے سے تشکیل پذیر ہوتی ہے۔ اس سے کمر میں ایک گول ابھار جو بعض اوقات کبڑے پن کا باعث بھی بنتا ہے نمودار ہو جاتا ہے۔

جس شخص کی کمر گول ہوگی اس کے کندھے بھی گول ہوں گے۔

ماضی میں کمر کی گولائی کا باعث ٹی بی بنتی تھی۔ مگر آج کل تازہ پھلوں اور دودھ وغیرہ سے اس کا تدارک کر لیا گیا ہے۔

کمر کی اس بیماری کو Adolescen kyphosis یا Osteochondritis کہا جاتا ہے۔ یہ بیماری عام طور پر موروثی اثرات سے پیدا ہو جاتی ہے۔ آج کل اس بیماری کو Osteochondro-sis کہا جاتا ہے۔

بچپن میں مہروں کی نشوونما درست طریقے سے نہ ہو تو کمر کے نچلے حصے میں ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔ جو درد کا باعث بنتا ہے۔ یہ بیماری عام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

طور پر ضعیف العمر افراد میں ہوتی ہے جن کی کمر گول ہو۔

علامات

۱۔ کمر میں سخت درد ہوتا ہے۔

۲۔ نیچے سے چیزیں اٹھانے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

۳۔ کسی چیز پر دباؤ ڈالتے وقت درد ہوتا ہے۔

علاج

والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما پر نظر رکھیں۔ اگر نوجوان کمر کے درد کی شکایت کریں تو اس کا فوری ازالہ کرنا بھی والدین کی ذمہ داری ہے۔

اس مرض میں رگبی اور اسکوائش کے کھیل نقصان دہ ہوتے ہیں۔ جب کہ پیراکی، دوڑ اور اتھلیٹکس مفید ہیں۔ لیکن جمپ لگانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جوڑ توڑ اور مالش سے بھی پرہیز کریں۔ تاہم بعض اوقات مالش وغیرہ سے آرام بھی محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض میں آپریشن غیر مفید ثابت

ہوتا ہے۔

چھلانگ لگانے سے کمر میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اور مہرے مزید متاثر بھی ہو سکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ جوڑ توڑ اور مالش کے ذریعے آپ مہروں کو آرام پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ضروری ہے کہ کسی ماہر کی خدمات حاصل کی جائیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 17

عضلات اور پٹھوں کا درد

بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی، پیلوس، کولہوں اور پستانوں کے ساتھ چکنائی اور چربی کی موٹی تہیں جمع ہو جاتی ہیں جو تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں۔ اگر سخت مساج کیا جائے تو یہ زائد چربی پگھل کر زائل ہو جاتی ہے۔ عمومی طور پہ اس عمل کے دوران تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

کئی دفعہ یہ اعضا زیادہ موٹے ہو کر پھیل جاتے ہیں۔ اور ان میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کا علاج بھی سخت مساج اور وزن کم کرنے کی کوششیں ہیں۔

ان اعضاء اور پٹھوں کا درد اعصابی شکست و ریخت سے بھی ہوتا ہے۔ یہ درد تناؤ اور دباؤ وغیرہ سے ہوتا ہے۔ ان اعضاء کی بعض حرکات کے دوران اس قدر شدید درد محسوس ہوتا ہے گویا کوئی چاقو کی نوک سے چرکے لگا رہا ہے۔ اور جب بھی یہ حرکات دوہرائی جائیں درد محسوس ہوتا ہے۔

لیکن ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں میں ایسا شاذ ہی ہوتا ہے۔ عام طور پر

ریڑھ کی ہڈی میں درد مہروں کے کھنچاؤ وغیرہ سے ہوتا ہے۔

پٹھوں میں درد کی وجہ کھنچاؤ کے علاوہ بل پڑنا بھی ہو سکتی ہے۔ بل پڑ جانے سے شدید درد ہوتا ہے۔ اگر پٹھوں میں بل پڑ جائے تو کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

پٹھا کھینچنے سے بل دور ہو جاتا ہے۔ اور درد سے فی الفور نجات مل جاتی ہے۔ اور درد اتنی ہی تیزی سے غائب ہو جاتا ہے جتنی تیزی سے شروع ہوا تھا۔

اگر آپ اپنا بازو بلند کریں اور پانچ منٹ تک اسی پوزیشن میں اٹھائے رکھیں تو اس کے بعد آپ کو شدید درد محسوس ہوگا۔ لیکن رقاصائیں ایسا کرنے پر قادر ہوتی ہیں۔ کیونکہ انہوں نے بار بار عمل سے اتنی تقویت حاصل کی ہوتی ہے کہ وہ بازوؤں کو اپنی مرضی کے مطابق موڑ سکتے ہیں۔

بازو اٹھانے کے عمل کے دوران تکلیف ہوتی ہے۔ مگر نیچے کرنے سے آرام پہنچتا ہے۔

اس تکلیف کا باعث دوران خون میں رکاوٹ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا کیمیائی عمل ہوتے ہیں۔

اس کی مثال یہ ہے کہ اگر آپ کوئی کھیل پہلے دن شروع کریں۔ تو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تھکاوٹ کے ساتھ ساتھ جسم میں تکلیف بھی ہوتی ہے۔ مگر مسلسل یہ کھیل کھیلتے رہنے سے تکلیف نہیں ہوتی۔

کئی دفعہ خون کے دباؤ زیادہ ورزش اور سردی سے بھی درد ہو جاتا ہے۔ اس درد سے نجات کے لیے مالش ضروری ہوتی ہے۔ لیکن اگر گردوں میں درد ہو تو مالش نہیں کرانی چاہیے۔ بلکہ ڈاکٹر سے درست علاج کرانا چاہیے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے بھی دباؤ سے درد کرتے ہیں۔ اور یہ دباؤ بعض اوقات سرجری سے دور کرانا پڑتا ہے۔

لیکن کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ مہروں کا درد اور سرجری کا خوف نفسیاتی اور جسمانی نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

باب نمبر 18

گردن اور کندھوں کا درد

اگر کوئی کار کے حادثے کا شکار ہو جائے تو گردن کو جھٹکا لگتا ہے جس سے مہرے شدید تناؤ کا شکار ہو کر درد کرنا شروع ہو جاتے ہیں اور گردن سوج جاتی ہے۔ جب گردن کے ایکسرے لیے جاتے ہیں تو مہروں کی پوزیشن نارمل نظر آتی ہے۔ ایکسرے لینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گردن کو آگے اور پیچھے جھکا کر ایکسرے لیں۔

اس طرح مہروں کی درست پوزیشن نظر آئے گی اور ان میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اور نقصان بھی نظر آجائے گا۔

جب تک گردن ٹھیک نہ ہو گردن پر کالر لگائیں۔ کیونکہ مہروں کو درست ہونے میں کم از کم چھ ہفتے درکار ہوتے ہیں اور اس دوران گردن کی غلط حرکات سے مہروں کو مزید نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ بات حیرت انگیز ہوگی کہ شدید سے شدید تر حادثات میں بھی متاثرہ مہروں کے صحت یاب ہونے میں چھ ہفتے لگتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اگر سر کے عقبی جانب گردن کے جوڑ میں درد محسوس ہو تو یہ درد ہلکی پھلکی مالش سے دور ہو سکتا ہے بہر حال سخت مالش سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہوگا۔

اگر گردن کا مہرہ سلپ ہو جائے تو بازو کے نچلے حصے میں درد محسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ درد پٹھے کو متاثر کرتا ہے

اگر گردن کے نیچے ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں درد محسوس ہو تو بہتر ہوگا کہ چھ ہفتوں تک کالر استعمال کیا جائے دیگر دردوں کے لیے بھی کالر کا استعمال مناسب ہوگا۔

باب نمبر 19

سر درد

یوں تو سر درد کی بے شمار اقسام ہیں۔ مگر یہاں درد کی صرف اس قسم پر بحث کی جائے گی جو ریڑھ کی ہڈی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کا اوپر والا جوڑ اس درد کا باعث بنتا ہے۔اس درد کے دوران سر میں بوجھل پن محسوس ہوتا ہے۔اور دماغ پر بھی یہ درد اثر انداز ہو سکتا ہے۔

سر درد بصارت اور سماعت پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔اگر یہ درد مستقل رہے تو گردن اور اس کے جوڑوں کا کسی ماہر آرتھوپیڈک سرجن سے معائنہ کرائیں۔

لیکن اگر درد کی وجہ اعصاب یا رگوں کا دباؤ ہو تو مساج سے درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے اور رفتہ رفتہ درد غائب ہو سکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 20

کمر کا نفسیاتی درد

یہ درد ڈیپریشن' اضطراب اور دیگر نفسیاتی وجوہات سے ہوتا ہے۔ مگر ریڑھ کی ہڈی کو متاثر کرتا ہے۔ اس درد سے نجات کے لیے ادویات دستیاب ہیں۔

کمر کے نفسیاتی درد میں دماغی' جذباتی اور طبعی لوازمات بھی شامل ہیں۔ کیونکہ ہماری زندگی جذبات' دماغی خیالات اور طبعی جسمانی عناصر سے متاثر ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی دماغ اور جسم کے درمیان ایک اہم ترین رابطہ ہے۔ دماغ کی نفسیاتی الجھنوں کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی پڑتا ہے۔

جذباتی عدم توازن اور پریشانی خیالی بھی ریڑھ کی ہڈی کو متاثر کرتی ہے۔ لہذا بہتر ہے کہ اپنے خیالات کی تطہیر کی جائے۔ اور جذبات پر کنٹرول کیا جائے کیونکہ دماغ و جذبیت کی باہمی کشمکش اور تصادم کمر درد کا ایک سبب ہے۔

علاج

علاج کے لیے سب سے پہلے مریض کی تاریخ لکھی جاتی ہے۔ اس تاریخ سے کیا مراد ہے؟ اور یہ کیونکر ضروری ہے؟ جب ایک ماہر مریض کی تاریخ لکھتا ہے تو وہ اس کی تمام سابقہ میڈیکل ہسٹری حادثات اور نجی واقعات کی چھان بین کرتا ہے جو آئندہ علاج میں اس کی معاون ثابت ہوتی ہے۔ مریض کی تاریخ مرتب کرنے کے لیے درج ذیل سوالات اور اقدامات نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

۱۔ درد کب شروع ہوا؟

۲۔ درد کیسے شروع ہوا؟

۳۔ درد نے سب سے پہلے کس مقام پہ حملہ کیا؟

۴۔ درد کس سمت پھیلا؟

۵۔ درد نے اپنی کیفیات اور علامات کیسے تبدیل کیں؟

۶۔ مریض کے بے حس مقامات کون سے ہیں؟

۷۔ اور حساس مقامات کون سے ہیں؟

۸۔ ماضی کی طبی تاریخ کیا ہے؟

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۹۔ کون سے حادثات دوران کھیل یا کہیں اور پیش آئے ان کی نوعیت کیا تھی؟

۱۰۔ کتنے اور کون سے آپریشن ہوئے ہیں؟

۱۱۔ کون سے امراض کا حملہ ہوا ہے؟

۱۲۔ مریض کی جذباتی کیفیات کیا ہیں۔

۱۳۔ مریض کا پیشہ کیا ہے؟

۱۴۔ مریض کے ازدواجی حالات کی کیفیت کیا ہے۔

۱۵۔ خاتون ہونے کی صورت میں کتنی دفعہ پیدائش کے مراحل سے گزرنا پڑا۔

۱۶۔ کتنے حمل ضائع ہوئے؟

۱۷۔ کتنی دفعہ سیزیرین ہوئے؟

۱۸۔ عام صحت کیسی ہے؟

یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن سے کمر کے درد کی نوعیت سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اسباب کا تعین آسان ہو جاتا ہے۔ اور علاج میں یہ چیزیں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

معائنہ

کمر کے درد میں مبتلا افراد کے معائنے کے لیے ضروری ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کا باغور مشاہدہ کیا جائے۔ اس زنجیر کے متوازی خم دیکھے جائیں۔ اور گردن سے پیلوس تک ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن دیکھی جائے۔ دونوں ٹانگوں کی پیمائش کی جائے اور لمبائی درج کی جائے۔ سر کی جسامت کا مشاہدہ کیا جائے۔ یہ دیکھا جائے کہ دونوں کندھے متوازی ہیں یا نہیں۔ گردن کی پوزیشن بھی دیکھی جائے۔

یہ تمام چیزیں بیٹھنے اور کھڑے ہونے کے دوران بغور دیکھی جائیں۔ مزید حرکات کے دوران تکلیف دیکھی جائے کہ کہاں ہے یعنی کون سی حرکت تکلیف کا باعث بنتی ہے؟۔ اس دوران مریض سے مختلف سوالات کیے جائیں اور انہیں باقاعدہ تحریر کیا جائے۔ اور مریض کا نفسیاتی مشاہدہ بھی کیا جائے۔

ایکسرے

اگر اس تمام معائنے اور سوالات سے بھی تسلی نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کے ایکسرے کرائے جائیں یہ ایکسرے عام ایکسرے نہ ہوں بلکہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مخصوص قسم کے ایکسرے ہوں۔

ریڑھ کی ہڈی کے معائنے کے لیے مائیلوگرام سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ جبکہ مخصوص ایکسرے ٹوموگراف Tomograph ہوتے ہیں جن میں مہرے ان کی ساخت شکل اور ان کے اسقام نظر آتے ہیں۔

یہ ایکسرے بیمار مہروں کو دیکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور صرف آرتھوپیڈک ماہرین کے پاس ہی ہوتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈیوں کا معائنہ نہایت احتیاط سے کرنا چاہیے اور مہروں کے پیچیدہ مسائل کا معائنہ بھی نہایت باریک بینی سے کرنا چاہیے ریڑھ کی ہڈی میں Cerebro-spinal fluid کا معائنہ کرنے کے لیے Lumbar puncture سے کام لیا جائے۔

اسی طرح آج کل ایسے کئی جدید نظام بھی متعارف ہو چکے ہیں۔ جن سے ریڑھ کی ہڈی میں ٹیومرز کا مشاہدہ بھی ممکن ہے۔

باب نمبر21

کمر کے درد کے مسائل کا خاتمہ

موروثیت کے اثرات

موروثی اثرات کے تحت ریڑھ کی ہڈی میں ایک ڈمپل نمودار ہوتا ہے۔ لہذا تمام لوگوں کو اپنی ریڑھ کی ہڈی کے متعلق باخبر رہنا چاہیے اور جونہی اس میں گڑھا سا نمودار ہو فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور شکایت کا فوری ازالہ کریں۔

مختلف قسم کے پیشے بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ خاص طور پر جب نیچے سے اشیاء اٹھانے کے لیے جھکنا پڑتا ہے تو ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔

لیکن پیشوں سے تو محض چند افراد ہی ریڑھ کے درد میں مبتلا ہوتے ہیں مگر کھیل سے اکثریت ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف کا شکار ہو جاتی ہے۔ ہم کھیلوں کی مذمت نہیں کرتے لیکن طبی نقطہ نظر سے اور طبی اصولوں کے تحت ضروری ہے کہ محفوظ قسم کے کھیلوں میں حصہ لیا جائے اور زخموں،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چوٹوں' سے بچنا چاہیے اور اس دوران درپیش خطرات کا سدباب کرنا چاہیے۔

کھیل کے میدان میں پشت کے بل گرنے سے چوٹ آتی ہے۔ جس کا درد تھوڑی دیر بعد ختم بھی ہو جاتا ہے مگر اندرونی توڑ پھوڑ کو درست ہونے کے لیے ایک مدت درکار ہوتی ہے۔ لہذا کوئی نیا خطرہ مول لینے سے قبل ریڑھ کی ہڈی کو مطلوبہ مدت تک آرام ضرور دینا چاہیے۔ لیکن اگر تھوڑی بہت سوجن بھی ہو جائے تو احتیاط مزید ضروری ہو جاتی ہے۔

چند کھیل جن میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

باکسنگ

باکسنگ ایک مردانہ اور خطرناک کھیل ہے۔ جس میں مخالف کو شدید نقصان پہنچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اور بے شمار باکسر اپنے دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ان کے جبڑے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اکثر ناک کا بانسہ ٹوٹ جاتا ہے۔ لہذا بہتر ہے کہ یہ کھیل کھیلتے ہوئے تمام حفاظتی اقدامات اور حفاظتی اشیاء استعمال کی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو اس کھیل سے اجتناب کیا جائے۔

سوکسر

اس کھیل میں بہت زیادہ نقصانات ہوتے ہیں لیکن اگر یہ کھیل اصولوں و ضوابط کے تحت کھیلی جائے تو نقصانات کم ہوتے ہیں۔

اسی طرح رگبی' فٹ بال' ہاکی اور کرکٹ میں بھی دوران کھیل حادثات پیش آتے ہیں۔ جن سے بچنا ضروری ہوتا ہے۔

بیس بال' گھڑ سواری' ریڑھ اور ٹانگوں کے لیے ایک بہترین مشق ہے۔ بشرطیکہ گرنے کا کوئی خطرہ نہ ہو۔ گالف میں بال کو ہٹ کرنے کے چند لمحات ہی مشکل ہوتے ہیں۔ جب جسم کو بل دے کر جھٹکے سے گیند کو ہٹ کیا جاتا ہے تو ریڑھ کی ہڈی کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔

پیدل چلنا نہایت مفید ہوتا ہے۔ اگرچہ دوڑنے سے بھی ریڑھ کی ہڈی کو کافی فائدہ پہنچتا ہے مگر اس دوران یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ دوڑتے ہوئے سخت بوٹ نہ پہنے جائیں۔

کشتی رانی کے دوران چپوؤں پر جھک کر دباؤ ڈالنے سے بھی ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے۔

کرکٹ میں باؤلنگ اور بیٹنگ سے بھی ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیراکی ایک نہایت عمدہ ورزش ہے کیونکہ اس دوران ہمارے جسم کا تمام بوجھ پانی اٹھائے رکھتا ہے لیکن اس میں بھی پیراکی کے چند انداز خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ مثلاً بریسٹ سٹروک یا غلط انداز سے غوطہ لگانا۔

دراصل توازن ریڑھ کی ہڈی کی بنیادی چابی ہے۔ جب توازن بگڑ جاتا ہے تو ریڑھ کی ہڈی بھی متاثر ہوتی ہے۔

باب نمبر 22

وظیفہ زوجیت Sexual Intercourse

اس دنیا میں انسان کو اپنے علم وشرف اور تہذیب کی وجہ سے بنیادی اور مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ اور کارہائے عالم کا روح رواں انسان ہی ہے۔ انسان کو بھی دیگر مخلوقات کی طرح اپنی افزائش نسل کے لیے وظیفہ زوجیت ادا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ نے اکثر مشاہدہ کیا ہو گا کہ حیوان اور جنگلی جانور بھی اس ضمن میں کچھ فطری حدود کے اندر رہتے ہوئے یہ کام سرانجام دیتے ہیں۔

تو انسان جس کے سر پہ اشرف المخلوقات ہونے کا سہرا ہے اور جو مہذب کہلاتا ہے اسے ہم کسی بھی طرح کے خلاف فطرت افعال کی توقع نہیں کر سکتے۔

وظیفہ زوجیت ادا کرنے کا سب سے بہترین انداز بستر پر دراز ہونا ہے۔ کیونکہ اس دوران ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن بالکل درست رہتی ہے

اگر ریڑھ کی ہڈی میں درد ہو تو جنسی حرکات میں کافی مشکلات کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن مزید ایسے انداز جن میں درد نہ ہو اختیار کر لیے جائیں تو کوئی نامناسب بات نہیں ہے۔ کیونکہ وہ پارٹنر جس کی کمر درست اور ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہو کسی بھی پوزیشن میں درست جنسی حرکات کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

وظیفہ زوجیت ادا کرنے کے عمل میں ریڑھ کی ہڈی کھنچتی ہے اور صنف نازک کی ٹانگوں کو زیادہ پھیلانے سے اس کے نچلے حصے کی ہڈیوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا بہت زیادہ ٹانگیں پھیلانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

لیکن اگر اس عمل کے دوران تکلیف نہ ہو اور درد محسوس نہ ہو تو طبی اصولوں کے تحت وظیفہ زوجیت ادا کرنے کا عمل عمدہ ترین مشقوں اور ورزشوں میں شمار ہوتا ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی کو تقویت ملتی ہے۔ اور اس بات سے بالکل قطع نظر کہ فریقین اس عمل سے مطمئن ہوتے ہیں یا نہیں یہ بات سو فیصد درست ہے کہ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کے لیے نہایت ہی مفید ہے۔

باب نمبر 23

باغبانی

کچھ لوگ تو پیشہ ورانہ طریقے سے باغبانی کا کام کرتے ہیں۔ مگر یہاں ہمارے مخاطب وہ لوگ ہیں جو ملازمت پیشہ ہیں یا کاروباری مصروفیت سے وقت نکال کر شوقیہ باغبانی کرتے ہیں۔ ان کے لیے اس کام میں بہت سے خطرات ہیں۔ کیونکہ ایسے لوگ جب بھی وقت ملے موسم کی پرواہ کیے بغیر زمین کھودنا شروع کر دیتے ہیں جس سے ان کی ریڑھ کی ہڈی پر نامناسب دباؤ پڑتا ہے۔

ایسے لوگوں کو چاہیے کہ باغبانی کے لیے درست انداز اپنائیں۔ اور ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ نہ ڈالیں اور اگر ممکن ہو تو جدید مشینیں مخصوص بیلچے وغیرہ استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف ان کا وقت بچے گا بلکہ صحت بھی محفوظ رہے گی۔

یہ کام کرنے کے بعد جب ان پر تھکن طاری ہو جائے تو انہیں چاہیے کہ کسی درخت کی شاخ یا دروازے کے ساتھ لٹکیں۔ اور جب بھی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کوئی وزن اٹھانا ہو تو اسے اپنے جسم کے بالکل قریب رکھیں۔ کیونکہ اگر بوجھ جسم سے دور ہو گا تو یہ ریڑھ کی ہڈی پر تناؤ بڑھانے کا سبب ہو گا۔

۴۵ کلو سے زیادہ وزن نہ اٹھائیں، ممکن ہے کہ آپ میں اتنا یا اس سے زیادہ وزن اٹھانے کی صلاحیت موجود ہو مگر اس کے اثرات بعد میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اور ان سے ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ دراصل بھاری بوجھ اٹھانے یا مسلسل وزن اٹھاتے رہنے سے بھی ریڑھ کی ہڈی متاثر ہوتی ہے۔

جب بھی جسم میں درد محسوس ہو تو کام کرنا فوراً بند کر دیں اور اسے کسی بھی صورت جاری نہ رکھیں۔ ورزش وغیرہ کے ذریعے پٹھوں کو مضبوط بنائیں کیونکہ اگر آپ مضبوط پٹھوں کے ساتھ کام کریں گے تو خطرات کم ہو جائیں گے۔ اور پٹھے کھنچاؤ برداشت کر لیں گے اگر پٹھے کمزور ہوں تو یہ دباؤ مہروں پر پڑتا ہے۔ اور وہاں سے جھلیاں اور چپنیاں متاثر ہوتی ہیں۔ لہذا جو کام بھی کریں پٹھوں کی طاقت کے مطابق کریں۔ جب پٹھے مضبوط ہوں گے تو مہروں کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچے گا۔

مختصر یہ کہ ریڑھ کی ہڈی کو براہ راست پہنچنے والی ضرب اتنی نقصان دہ نہیں ہوتی جتنی اندورنی۔ کیونکہ براہ راست ضرب صرف اوپری مہروں کو متاثر کرتی ہے۔ لیکن اندرونی نقصان اور تکلیف مہروں کی

گہرائی تک جا پہنچتا ہے۔

گرنے سے ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ ٹوٹ سکتا ہے۔ مگر یہ نقصان بھی اندرونی طور پر پہنچنے والے نقصان سے بہت کم ہوتا ہے اسی طرح کھوپڑی پر پڑنے والا مکا برداشت ہو سکتا ہے۔ مگر جو نقصان اندرونی طور پر گردن کے اندر سے ہو کر پہنچتا ہے بہت شدید ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 24

ورزش اور مختلف انداز

اگر آپ کمر کے درد میں مبتلا ہیں۔ تو اس کا بہترین علاج یہ ہے۔ کہ آپ اپنی مدد خود ہی کریں۔ اگر آپ اپنے آپ کے ساتھ مخلص ہیں تو یقینا آپ یہ ورزشیں خصوصی توجہ کے ساتھ کریں گے۔

یہ ورزشیں درد کی شدت کو کم کر کے رفتہ رفتہ مکمل صحت حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور ان سے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مہرے درست انداز سے حرکت کرتے ہیں۔

صحیح انداز سے بیٹھنا، صحیح طریقے سے لیٹنا اور درست انداز سے چلنا بھی ایسی ورزشیں ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔

گردن کی ورزش

۱۔ مناسب وقفوں کے ساتھ گردن کو دائیں بائیں موڑیں

۲۔ ٹھوڑی کو آگے پیچھے کرکے مرغی کی طرح گردن ہلائیں

۳۔ کھنچاؤ دور کرنے کے لیے چھ مختلف سمتوں میں چھ مخصوص قسم کی

ورزشیں کی جاتی ہیں۔

۱۔ آگے جھک کر پاؤں کے انگوٹھوں کو چھونا۔ ۲۔ پیچھے کی جانب جھکنا۔ ۳۔ کولہوں پر ہاتھ رکھ کر دونوں اطراف گھٹنوں کی جانب جھکنا۔ ۴۔ بازوؤں کو دائیں بائیں جھلانا۔

۴۔ گہرے سانس لینا بھی ریڑھ کی ہڈی کے لیے نہایت مفید ہے۔ گہرے سانس لینے کے لیے ہاتھ اور بازو پھیلائیں اور آگے اور پیچھے جھکیں۔ صبح سویرے شمال کی طرف منہ کر کے نتھنوں کو دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی سے بند کرلیں۔ پہلے دائیں نتھنا چھوڑیں اور دس تک گنتی گنتے ہوئے سانس اندر کھینچیں۔ اور اس کے بعد دوبارہ نتھنا بند کرلیں۔ اور دس تک گنتی گنتے ہوئے سانس کو اندر روکے رکھیں۔ اس کے بعد بائیں نتھنے کو آزاد چھوڑیں اور سانس خارج کردیں۔ اس طرح کم از کم دس مرتبہ کریں۔ چند دن میں ہی آپ کو بہت زیادہ بہتری محسوس ہوگی۔

سانس کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی رانوں پر ہاتھ رکھ کر گہرے گہرے سانس لیں۔

جب بازو جھلا کر سانس لی جائے تو مہرے بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ اور ریڑھ کی ہڈی کو تقویت ملتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۵۔ نچلے جوڑوں کے لیے سیدھے کھڑے ہو جائیں بازوؤں کندھوں کے برابر اور ہموار رکھیں پاؤں کے درمیان معمولی فاصلہ ہو دائیں بائیں جھکیں لیکن کوشش کریں کہ اس دوران پیلوس کا حصہ بالکل ساکت رہے۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کے زیریں حصے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

۶۔ تھوڑے سے پاؤں کھولیں' سامنے کی جانب جھک کر جہاں تک ممکن ہو ہاتھ دراز کریں۔ اور اس کے بعد دائیں اور پھر بائیں جھکنے کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر گہرے سانس لیں۔

اگر ریڑھ کی ہڈی میں چپنیوں میں تکلیف ہو تو آگے اور پیچھے جھکنے کی کوشش نہ کریں۔ البتہ دوسری حرکات محفوظ ہیں۔ اور پشت کے بل لیٹ کر آگے کی جانب جھکنا بھی ٹھیک ہے۔ اس دوران گھٹنوں کو چھاتی کی طرف کھینچیں۔ یوگا کی مشقوں میں بھی حد سے زیادہ جھکاؤ نامناسب ہوتا ہے۔

باب نمبر 25

کھنچاؤ کی ورزشیں

اگر ریڑھ کی ہڈی کا مسئلہ ہو تو پٹھوں کو مضبوط بنانے سے ریڑھ کی ہڈی کے مسائل بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اور مہروں کو تقویت ملتی ہے۔ کھنچاؤ دور کرنے کے لیے فرش پر میٹ بچھائیں سینے کے بل اس پر لیٹ جائیں۔ ہاتھ جسم کے متوازی رکھیں کندھے اور سر کو اوپر اٹھائیں۔ دس سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔ پھر پانچ سیکنڈ کے لیے لیٹ جائیں پھر دس سیکنڈ کے لیے سر اٹھائیں۔ یہ ورزش پہلے دن چھ مرتبہ دوسرے دن آٹھ مرتبہ تیسرے دن دس مرتبہ اور اسی طرح بیس مرتبہ تک پہنچیں اس ورزش سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہو جائے گی۔

۲۔ فرش پر میٹ بچھا کر پہلی پوزیشن اختیار کرتے ہوئے نیچے لیٹ جائیں۔ ہاتھ سر پر رکھ کر وہی عمل دہرائیں اگر آپ کو ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف نہیں ہے تو بھی یہ ورزش آپ کے لیے مفید ثابت ہو گی۔ اگر ریڑھ کی ہڈی میں درد ہے تو روزانہ کم از کم پانچ مرتبہ یہ ورزش کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۳۔ پیٹ کے عضلات کو درست کرنے کے لیے ایک اہم اور ضروری ورزش یہ ہے کہ پشت کے بل لیٹ کر ٹانگیں بلند کریں اور سائیکل چلانے کے انداز میں ٹانگوں کو حرکت دیں۔ اس دوران یہ احتیاط کریں ریڑھ کی ہڈی فرش پہ متوازی ہو۔ کولہے اور رانیں برابر ہوں۔ یہ مشق پانچ منٹ تک کریں۔

اگر پیٹ کے عضلات زیادہ سخت ہو تو ٹانگوں کا فاصلہ زیادہ کر کے اسی طرح حرکت دیں اور پاؤں آہستہ آہستہ چلائیں یہ ورزش پیٹ کے عضلات کے علاوہ ریڑھ کی ہڈی کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔

جب پاؤں سائیکل چلانے کے انداز میں متحرک ہوں تو پیٹ کے عضلات بالکل سیدھے رہنے چاہئیں۔

اس طرح کی بے شمار ورزشیں آپ نے پہلے بھی پڑھی ہوں گی مگر یہاں صرف سادہ ترین مشقیں دی جا رہی ہیں۔

۴۔ کھوکھلی کمر والوں کے لیے نہایت مفید ورزش یہ ہے کہ ممکنہ آرام دہ حد تک پاؤں کھولیں۔ سیدھے کھڑے رہیں۔ اور کولہوں کو آگے پیچھے کریں۔ پیٹ کے عضلات خود بخود آگے پیچھے ہوتے رہیں گے خیال رکھیں اس دوران کندھے حرکت نہ کریں۔

۵۔ یہ ورزش بھی کھوکھلی کمر والوں کے لیے ہے۔ کسی دیوار کے ساتھ کھڑے ہو جائیں یا فرش پر لیٹ جائیں۔ اس دوران کوشش کریں دیوار یا فرش اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے درمیان فاصلہ کم سے کم ہو۔ اس دوران ریڑھ کی ہڈی کو فرش یا دیوار کے ساتھ متوازی کرنے کی کوشش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 26

نشست و برخاست کے انداز

انداز نشست و برخاست بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

کھڑے ہونے کا بہترین انداز یہ ہے کہ آپ سیدھے کھڑے رہیں اور یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کا توازن صحیح ہے یا نہیں ہاتھ میں کوئی کتاب وغیرہ پکڑ لیں یا سر پہ کوئی چیز رکھ لیں اور پھسلنے سے پرہیز کریں۔

ایک ٹانگ پر زیادہ دیر دباؤ مت ڈالیں اس سے مہروں پر اثر پڑتا ہے۔ تاہم تھوڑی دیر کے لیے ایک ٹانگ کا بوجھ دوسری پر منتقل کرنا نامناسب نہیں ہے۔

کھڑے ہو کر ٹھوڑی کو اندر کھینچیں گردن سیدھی رکھیں۔ کندھے خود بخود ہموار ہو جائیں گے سینہ تن جائے گا اور پیٹ بھی متوازی ہو جائے گا ریڑھ کی ہڈی اور اس کے ساتھ منسلک عضلات تقویت پکڑ لیں

گے۔

بیٹھنے کے لیے بھی مخصوص انداز اختیار کرنے چاہئیں کیونکہ انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

بعض اوقات کام کرنے والوں کو زیادہ دیر بیٹھنا پڑتا ہے۔ اساتذہ اور والدین کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں اور شاگردوں کو بتائیں کہ درست بیٹھنے کا کون سا طریقہ ہے۔ آج غلط انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی کو پہنچنے والے نقصان کو محسوس کرتے ہوئے ماہرین نے مخصوص قسم کی کرسیاں اور کاروں کی سیٹیں تیار کرانا شروع کر دی ہیں۔

کیونکہ غلط انداز نشست سے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے متاثر ہوتے ہیں اسی طرح نرم بستر فوم کے گدوں والی کرسیاں اور بیٹھنے کا ڈھیلا ڈھالا انداز بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بہترین انداز نشست یہ ہے کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت گاہ سے بالکل ملی ہوئی ہو۔ کار کی سیٹ بھی ایسی ہونی چاہیے جس کو آگے پیچھے کرنے کی سہولت موجود ہو۔

کار کی سیٹ پر بیٹھنے کا بہترین طریقہ آگے کی جانب جھک کر بیٹھنا ہے۔ جب کہ کولہے جس قدر ممکن ہو پیچھے کی جانب دبا کر رکھیں۔ سیٹ کی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نرمی کو ختم کرنے کے لیے منکوں سے بنا ہوا جال سیٹ پر رکھنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

لمبے سفر میں آرام دہ سیٹ ریڑھ کی ہڈی کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

باب نمبر27

سونے کا بہترین انداز

سونے کے لیے آرام دہ بیڈ ہی ضروری نہیں ہوتا۔ اور نہ بیڈ میں سپرنگوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب سے بہترین بیڈ لکڑی کا بیڈ ہوتا ہے جس پر کم موٹائی کا فوم یا عام کپڑا یا پھر سپرنگوں والی میٹریس ڈالنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

اس بستر کی موٹائی بارہ سم یا پانچ انچ ہونی چاہیے۔ تاہم خیال رہے فوم وغیرہ کے نیچے بیڈ ٹھوس ہو اس طرح ریڑھ کی ہڈی کے خموں کو آرام رہے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سونے کے لیے پہلو کے بل لیٹیں یا سیدھے لیٹیں اگر الٹے لیٹنے کی عادت ہے تو چہرہ ایک طرف رکھیں۔ لیکن اگر زیادہ دیر اس انداز سے لیٹے رہیں گے تو ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف شروع ہو جائے گی۔

تھوڑی دیر الٹا لیٹنا مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ جب آپ الٹے لیٹے ہوں گے ریڑھ کی ہڈی میں خون صحیح طریقے سے دورہ کرے گا۔ یاد رکھیں سخت بستر پر ریڑھ کی ہڈی کو اتنا نقصان نہیں پہنچتا جتنا نقصان آرام دہ بستر پر پہنچتا ہے۔

اگر زیادہ تکلیف ہو تو کمر کے نیچے سرہانہ رکھ لیں۔ سر کے نیچے رکھا ہوا سرہانہ بھی نہایت موزوں ہونا چاہیے۔ کبھی کبھار فرش پر لیٹنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کی کمر کھوکھلی ہے تو آپ کو الٹا لیٹنا ایک مشکل امر محسوس ہوگا اور پہلو کے بل کولہے پیچھے نکال کر لیٹنا سہل لگے گا۔ اگر ایسی صورت حال ہو تو ٹانگوں کے درمیان تکیہ رکھنا مفید ثابت ہوگا۔

اگر آپ کمر کی تکلیف کا شکار ہیں۔ تو معمول بنالیں کہ لنچ کے بعد یا دوپہر کو ایک مخصوص وقت میں کم از کم دس منٹ لیٹ کر آرام کریں۔ بہتر

ہوگا کہ فرش پر لیٹ جائیں۔ فرش پر تکیہ رکھ لیں اور اس انداز سے لیٹیں کہ پہلے ٹانگیں اور پھر گھٹنے، پیٹ، چھاتی، کندھے اور گردن نیچے رکھیں۔ اٹھتے ہوئے بھی ان ہی مدارج کے تحت اٹھیں۔ اگر آپ ان امور پر توجہ دیں گے تو آپ کی صحت ٹھیک رہے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 28

کمر درد کے علاج کے طریقے

کمر درد کے علاج کے لیے مختلف طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔

ا۔ جوڑوں کو بٹھانا اور ہاتھ کے دباؤ سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی حالت درست کرنا اور مالش کرنا۔

پوری دنیا میں یہ طریقہ سب سے زیادہ رائج ہے لیکن اگر بہت زیادہ تکلیف ہو تو کسی ماہر کے پاس جائیں جو یہ کام بطریق احسن جانتا ہو۔ جوڑ توڑ اور ہاتھ کے دباؤ کے بھی کئی طریقے ہوتے ہیں۔ جن میں جوڑوں کو درست کرنا اور ہڈی کی پوزیشن درست کرنا بھی شامل ہے۔

۲۔ ہڈیوں کو بٹھانا۔

یہ قدیم طریقہ علاج ہے جو غالباً انسان نے سب سے پہلے دریافت

کیا۔ اس طریقے میں انگوٹھے کے ماہرانہ دباؤ کے ساتھ ہڈیوں کی پوزیشن درست کی جاتی ہے۔ یہ کام آرتھوپیڈک سرجن طب کے اصولوں کے مطابق کرتے ہیں اور ہڈیوں اور مہروں کو درست حالت میں لاتے ہیں۔ آرتھوپیڈک ماہرین صرف متاثرہ ہڈیوں کی جوڑ توڑ کرتے ہیں۔ اور دیگر ہڈیوں کو نہیں چھیڑتے۔ اس ضمن میں وہ جدید ترین آلات سے بھی کام لیتے ہیں۔

۳۔ اوسٹیوپیتھی Osteopathy

اسے اے۔ ٹی سٹل نے میسوری میں متعارف کرایا تھا۔ اس طریقے میں عام جوڑ توڑ اور Manipulation کی بجائے صرف ان جوڑوں پر توجہ دی جاتی ہے جو فی الواقعہ متاثر ہوں۔ اس طریقہ علاج کے ماہرین کی تربیت برطانیہ اور امریکہ میں ہوتی ہے اور یہ تربیت یافتہ اوسٹیو پیتھ نہایت مہارت کے ساتھ اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں اور انہیں غیر ضروری مالش اور جوڑ توڑ سے بچاتے ہیں۔

جوڑوں کو درست بٹھانے کے لیے اور مخصوص ضربوں کے درست علاج کے لیے صرف خصوصی ماہرین سے ہی رابطہ قائم کرنا چاہیے۔ اور عام لوگ جو نیم حکیم بن کر لوگوں کی ہڈیوں سے کھیلتے پھرتے ہیں ان سے بچنا

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چاہیے۔ یقیناً ایک اوسٹیوپیتھ جو چار سال تک تربیت حاصل کرتا ہے اور اس میدان میں زیادہ مہارت اور تجربے کا حامل ہوتا ہے وہ اپنے مریضوں کا علاج اچھے طریقے سے کر سکتا ہے جبکہ نیم حکیم تکالیف ختم کرنے کی بجائے تکالیف میں اضافہ کر دیتے ہیں

۴۔ مساج

جوڑوں کو درست بٹھانے سے قبل مساج خاصی اہمیت رکھتا ہے جوڑوں اور عضلات کے لیے مساج بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ مساج سے حدت اور حرارت پیدا ہوتی ہے جو متاثرہ عضلات اور ہڈیوں کے لیے نہایت مفید ہوتی ہے اور اس سے متاثرہ ہڈیوں اور پٹھوں کو خواہ وقتی ہی سہی آرام ضرور محسوس ہوتا ہے۔

اگر مساج سے خاطر خواہ فائدہ نہ ہو تو انسان کو اپنا وزن کم کرنے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ کیونکہ بھاری بھر کم لوگوں کے لیے مساج مکمل طور پر فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔ نازک اعضاء پر ہلکی ہلکی مالش بھی اندرونی متاثرہ اعضا کو درست کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

۵۔ جوڑوں کا کھنچاؤ

ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن درست کرنے کے لیے مریض کو میز پر سیدھا لٹا کر اس کی ٹھوڑی کو دونوں ہاتھ رکھ کر پیچھے کی جانب کھینچیں۔ یہ کھنچاؤ نہایت درست طریقے سے ہونا چاہیے۔

اس کھنچاؤ کے لیے مریض کو ایک مخصوص معلق تختے پر لٹانا چاہیے۔ کھنچاؤ کے لیے کسی ماہر کا موجود ہونا ضروری ہے۔ اور اس دوران مریض کی گردن کے نیچے نرم تکیہ ہونا چاہیے۔ کھینچنے کے لیے مریض کی ٹھوڑی اور سر پر مناسب دباؤ ڈالا جائے یہ دباؤ مریض کے وزن کے مطابق ہونا چاہیے۔

بعض اوقات یہ کھنچاؤ نصف منٹ کے بعد چھوڑ دیا جاتا ہے اور پھر نصف منٹ کے بعد دوبارہ نصف منٹ کھینچا جاتا ہے یوں مسلسل وقفوں سے یہ عمل جاری رکھا جاتا ہے اور مہروں پر بہت زیادہ دباؤ نہیں ڈالا جاتا۔

اگر مہروں کی نشوونما بہتر نہ ہو رہی ہو تو کھنچاؤ سے تھرتھراہٹ پیدا کرنی چاہیے اس سے مہروں کی حالت بتدریج درست ہو جاتی ہے۔

اسی طرح مہر کھسکنے کی صورت میں کھنچاؤ کا عمل کسی ماہر سے کرانا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چاہیے۔ کیونکہ وہ ماہرانہ انداز سے صرف مخصوص مقام ہی کو کھینچے گا۔ اور مہروں کی پوزیشن درست ہو جائے گی۔

۶۔ حفاظتی معاون (کالر اور کارسیٹ)

اگر ریڑھ کی ہڈی کے درد کی مخصوص علامات ظاہر ہو جائیں اور مختلف حرکات سے گردن اور ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف ہو تو اس کے لیے مخصوص حفاظتی معاون استعمال کیے جاتے ہیں جو کارسیٹ اور کالر کہلاتے ہیں۔ ان سے حرکات آسان ہو جاتی ہیں۔

یہ کالر آپ خود بھی اخبار کو ایک کونے سے دوسرے کونے تک لپیٹتے ہوئے بنا سکتے ہیں۔ اس کو دبا کر ہموار کر کے چپٹا حصہ سامنے اور باریک سرے دوسری طرف کر کے گردن کے ساتھ لگا سکتے ہیں لیکن یہ اس صورت میں ضروری ہوتا ہے جب تکلیف گردن یا ریڑھ کی ہڈی کی حرکات کی راہ میں حائل ہو جائے۔

اگرچہ خودساختہ کالر یا کارسیٹ زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتے۔ مگر کچھ نہ ہونے سے بہتر ہے۔

۷۔ ٹیکے

زیادہ شدید درد یا مہروں کو شدید نقصان کی صورت میں یہ مخصوص ٹیکے استعمال کیے جاتے ہیں یہ ٹیکے چپنیوں کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اور مہروں کے اندر لگائے جاتے ہیں۔ یہ ٹیکے مہروں کی مرمت میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اور انہیں متحرک کرتے ہیں۔

۸۔ الیکٹرو تھراپی

الیکٹرو تھراپی کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ اور ان سب کا مقصد ہڈیوں میں سرکولیشن میں باقاعدگی پیدا کرنا اور اس میں اضافہ کرنا ہے اگرچہ تھراپی ریڑھ کی ہڈی کے لیے زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتی تاہم اس سے کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچتا ہے۔

بجلی کے ذریعے تھراپی سے اعضاء کو حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ کیونکہ حرارت اور حدت تناؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ الیکٹرک انفراریڈ لیمپ کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے ایک مخصوص درجہ حرارت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ الیکٹرک انفراریڈ لیمپ کا موازنہ پانی کی گرم بوتلوں سے نہیں کیا جاسکتا کیونکہ انفراریڈ کی لہریں براہ راست متاثرہ حصے تک پہنچ سکتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہیں۔

لیکن انفراریڈ لیمپ سے بھی بہتر الیکٹرک کمبل ہے۔ جو کپڑوں کے اوپر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور یہ کمبل متاثرہ حصے کے ارد گرد لپیٹنا آسان ہوتا ہے۔ یہ متاثرہ مقامات کو نہایت موزوں حرارت پہنچانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ حرارت پندرہ تا بیس منٹ پہنچائی جاتی ہے۔

اگرچہ حرارت کا فائدہ عارضی ہوتا ہے۔ اور اسے بار بار دہرانا پڑتا ہے تاہم کئی ایسے دوسرے طریقے بھی موجود ہیں جو درد ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

نیا متعارف شدہ طریقہ الیکٹرک سٹمولیشن ہے۔ جو درد ختم کرنے میں بہترین مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اسے مختصر طور پر ٹی۔ این۔ ایس آپریٹس کہا جاتا ہے۔ یہ کئی دیگر طریقوں سے زیادہ موثر ہے۔ اور یہ صرف مخصوص جگہ پر ہی عمل کر کے درد کو ختم کر دیتا ہے۔ آکوپنکچر ایک قدیم طریقہ علاج ہے مگر ٹی۔ این۔ ایس میں جلد کو پنکچر نہیں کیا جاتا۔

۹۔ ہائیڈرو تھراپی

یہ بھی الیکٹرو تھراپی سے ملتا جلتا عمل ہے اور متاثرہ مقامات کو

حرارت مہیا کرتا ہے۔ اور انہیں آرام پہنچاتا ہے۔ مگر یہ بھی کوئی مکمل علاج نہیں ہے۔ اور ان کا زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔

۱۰۔ ادویات

ادویات جسم میں کیمیائی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جس طرح شدید درد کو زائل کرنے کے لیے مارفین استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کمر کے درد کے لیے پیتھیڈین' اسپرین' پیرا سیٹامول' ٹیلینول' روبکسیا اور بروفین وغیرہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ان سے قدرے آرام تو آتا ہے مگر یہ مکمل علاج نہیں ہے۔ تاہم بعض ایسے درد جو جلن پیدا کرتے ہیں ان سے نجات پانے کے لیے بیٹازولیڈین اور انڈوسڈ مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اور سلگاہٹ پہ قابو پایا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے نقصان دہ اثرات بھی ہوتے ہیں جو بدہضمی اور دیگر بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ البتہ کچھ ایسے ٹیکے ہیں جو کسی حد تک فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کا علاج کیمیائی طریقے کی بجائے مکینکل طریقے سے کرنا چاہیے۔ کیونکہ ادویات اس درد کا مکمل علاج نہیں ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۱۱۔ سرجری اور دوسرے طریقے

جب درد ختم کرنے کی تمام تدابیر ناکام ہو جائیں تو ریڑھ کی ہڈی کے علاج کا آخری طریقہ اور آخری مرحلہ سرجری ہوتا ہے۔ سرجری کا فیصلہ اس وقت کیا جاتا ہے جب مہرے بری طرح متاثر ہو جائیں۔ اور ریڑھ کی ہڈی شدید درد کا شکار ہو جائیں۔ اور اس سے حرام مغز کے متاثر ہونے کا بھی خدشہ ہو بعض اوقات ہڈیوں اور حرام مغز کے اندر ٹیومرز بھی پیدا ہو جاتے ہیں مگر ایسے کیس شاذونادر ہی ہوتے ہیں۔

سرجری دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔ پہلی قسم میں سرجری اس مقام پر کی جاتی ہے جہاں کوئی رکاوٹ پیدا کرنے والی کوئی چیز ہو۔ تو سرجری کے ذریعے رکاوٹ ڈالنے والی چپنی وغیرہ کو نکال دیا جاتا ہے۔ اور الگ ہو جانے والے عضلات کو دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے۔

بعض اوقات مہروں کا دباؤ از حد بڑھ جاتا ہے۔ جسے کم کرنے کے لیے سرجری کی ضرورت پڑتی ہے اور سرجری کے ذریعے متاثرہ اور جام مہروں کو متحرک کیا جاتا ہے۔

ریڑھ کے علاج کے لیے بعض دوسرے طریقے بھی اختیار کیے جاتے

ہیں۔ جن میں آکوپنکچر، پوسس، سائیکو تھراپی، ہومیوپیتھی اور ڈائٹ شامل ہیں۔

۱۲۔ غذا اور ڈائیٹنگ

غذا جسم پر دو طریقوں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر کسی کا وزن بہت زیادہ ہو جائے تو ڈائیٹنگ سے وزن کم ہو سکتا ہے۔ غذا معیاری ہونی چاہیے اور اس میں مکمل غذائیت، معدنیات اور وٹامنز ہونے چاہئیں۔ کئی دفعہ بیماری کی نوعیت کے پیش نظر پروٹینز اور چکنائی کم کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ وٹامن سی مہروں اور دیگر ہڈیوں کے درمیان تعمیر و تخریب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مہروں کے درمیان جھلی اور چپنی میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

آج ریڑھ کی ہڈی کا درد اور اس کی شکست و ریخت زیادہ بہتر انداز سے سمجھی جا سکتی ہے۔ اور درد کی نوعیت کے پیش نظر غذا میں کیلشیم، وٹامن ڈی، میگنیشیم، فاسفیٹ اور کاربونیٹس کے استعمال کی تجویز دی جا سکتی ہے۔

وہ لوگ جو صرف سبزی پر گزارا کرتے ہیں۔ سلاد، کچی سبزیاں، پتے، سبزیوں کا سوپ اور ابلی ہوئی سبزیاں استعمال کرتے ہیں۔ انہیں گوشت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کھانے والوں کی بہ نسبت کم تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اضطراب طبی مسائل کا ایک اہم پہلو ہے۔ کیونکہ بیماری خوشی کی قاتل اور سکون کی دشمن ہوتی ہے اور بیماری ہی شدید اضطراب کا باعث بن جاتی ہے ریڑھ کی ہڈی تمام حرکات کا محور ہوتی ہے۔ اگر کمر کا درد اور درد کی وجہ کا خاتمہ ہو جائے تو اضطراب بھی ختم ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات تکلیف کم اور اضطراب زیادہ ہوتا ہے۔ اس اضطراب سے نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں لہذا جہاں کمر کے درد کا مکینیکل علاج ضروری ہے وہیں اضطراب اور ڈپریشن کا خاتمہ بھی ساتھ ہی ضروری ہے۔

باب نمبر29

کمر درد سے بچنے کے سنہری اصول

یہاں کمر درد سے بچنے کے چند سنہری اصول بیان کیے جا رہے ہیں۔ جن پر عمل پیرا ہو کر آپ کمر کے درد اور تناؤ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

۱۔ سیدھے کھڑے ہونے کی عادت ڈالیں۔

۲۔ ایک ٹانگ پر زیادہ دیر وزن نہ ڈالیں۔

۳۔ آگے کی جانب اس طرح مت جھکیں کہ مہروں پر دباؤ بڑھے۔

۴۔ گھریلو کام کاج کرنے کے دوران درست انداز اختیار کریں۔

۵۔ درست انداز سے پشت گاہ سے ٹیک لگا کر سیدھے بیٹھیں۔

۶۔ جب وزن اٹھائیں وزن کو جسم کے نزدیک رکھیں اور سیدھے رہنے کی کوشش کریں اگر ریڑھ پر دباؤ بڑھے تو بیٹھ کر وزن اٹھائیں۔

۷۔ کمر کو بل دے کر اور غلط انداز سے جھک کر وزن مت اٹھائیں۔

۸۔ کھانستے وقت پیچھے کی جانب دباؤ ڈالیں۔

۹۔ وزن اٹھاتے وقت وزن تقسیم کر کے دونوں ہاتھوں میں اٹھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۱۰۔ حد سے زیادہ وزن نہ اٹھائیں

۱۱۔ وزن اٹھانے کے لیے بہتر طریقے استعمال کریں۔

۱۲۔ شاپنگ کرتے وقت سارا سامان ایک جگہ نہ باندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پیکٹ بنا کر کار میں جھک کر رکھنے کی بجائے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر رکھیں۔ اس طرح کرنے سے آپ کے پانچ منٹ تو ضائع کر دیں گے مگر یہ پانچ دن بستر میں رہنے سے زیادہ بہتر ہے۔

۱۳۔ اگر آپ مسلسل کرسی پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں تو کرسی صحت کے اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے۔

۱۴۔ کار خریدتے وقت اس کا انجن نہیں بلکہ سیٹ دیکھیں

۱۵۔ بری نشستوں کو درست کرنے کے لیے تکیے وغیرہ رکھ لیں۔

۱۶۔ ایسی کرسیوں پر نہ بیٹھیں جن کی پشت گاہ تک آپ کے کولہے نہ پہنچ سکیں۔

۱۷۔ گالف کھیلنے والوں کو ہٹ کرتے وقت احتیاط کرنی چاہیے۔

۱۸۔ گردن کو تناؤ سے بچانے کے لیے بھاری بوجھ اٹھانے اور دھکیلنے اور کھینچنے سے پرہیز کریں۔

۱۹۔ بری نشستوں پر بیٹھنے سے پرہیز کریں۔

۲۰۔ اپنی کمر کو پسینہ نہ آنے دیں لیکن اگر آجائے تو اسے رفتہ رفتہ ختم کریں۔ ایک دم خشک کرنے کی کوشش نہ کریں۔

۲۱۔ سونے کے اچھے طریقے استعمال کریں اور سخت سرہانے استعمال کریں۔

۲۲۔ تناؤ کا شکار نہ ہوں ورزشیں کریں اور ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ پیراکی کریں۔

۲۳۔ اپنی کمر کی دیکھ بھال کریں اور اس کا مساج کرائیں۔ کیونکہ آپ کی مضبوط کمر آپ کی خوشحال زندگی کی ضمانت ہے۔ اور اگر آپ کمر کی اچھے طریقے سے دیکھ بھال کریں اس پر صحیح توجہ دیں گے تو کبھی بھی آپ کمر کے درد کا شکار نہیں ہوں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر30

گردن

گردن کا صحت کے ساتھ نہایت گہرا تعلق ہے کیونکہ گردن نہ صرف یہ کہ سر کو سہارا دیتی ہے بلکہ یہ ریڑھ کی ہڈی میں ایک خاص اہمیت کی حامل بھی ہے۔

گردن کے ذریعے سر کو دائیں بائیں گھمایا جاسکتا ہے اور گردن ہی کے ذریعے دماغ کا پورے جسم کے ساتھ رابطہ ہے اور اسی کے درمیان سے اطلاعات دماغ تک پہنچتی ہیں۔

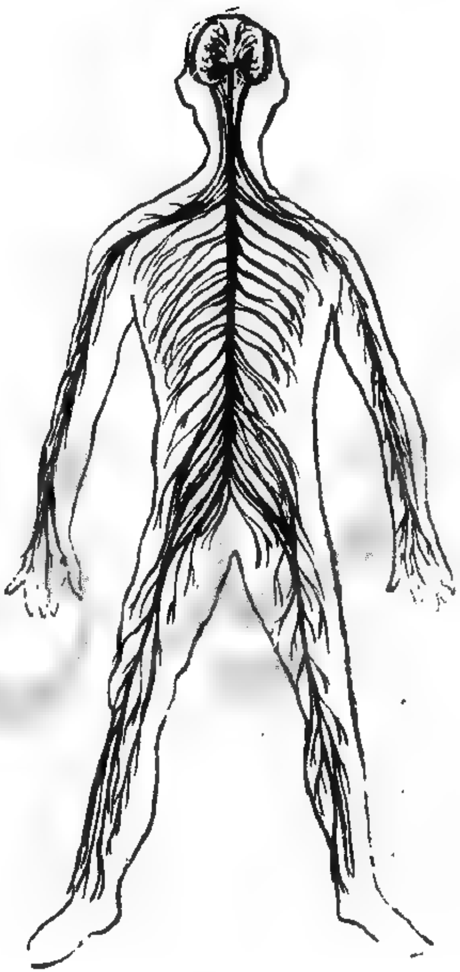
گردن نہایت مضبوط ہونے کے ساتھ ساتھ ایک خاص حد تک لچک اور نرمی بھی رکھتی ہے۔ اور اس کے مہروں کی خصوصیت اور تشکیل مخصوص ہوتی ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ جسم کے اکثر جوڑوں میں دو قسم کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔ لیکن گردن میں سات ہڈیاں ہوتی ہیں۔ جو ایک مخصوص ساخت اور نہایت پیچیدہ نظام پر مشتمل ہوتی ہیں۔

ان سات ہڈیوں کو Cervical Vertebrae کہا جاتا ہے۔ ان ساتوں ہڈیوں کی شکل مخصوص زاویوں کی ہوتی ہے اور اس کے عضلات ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ نہایت مہارت کے ساتھ جوڑے ہوتے ہیں اور ایک ہڈی جسے اٹلس کہتے ہیں سر کا پندرہ سے بیس پونڈ تک کا وزن اٹھانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ دوسری ہڈی ایکسز کہلاتی ہے۔ اس کے باقی تین مہرے یا ہڈیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی مدد سے گردن آسانی سے دائیں بائیں حرکت کر سکتی ہے۔

ان ہڈیوں سے اعصاب گزرتے ہیں جو آنکھوں منہ پھیپھڑوں اور دل کے عضلات کو خاص ترتیب دیتے ہیں۔ اگر انسان کسی حادثے کا شکار ہو جائے یا مسلسل گردن ٹیڑھی رکھنے کی عادت ہو تو اس کا گردن پر بہت برا اثر پڑتا ہے جس سے ریڑھ کی ہڈی متاثر ہو سکتی ہے لہٰذا اس نقصان سے بچنے کا بہترین حل یہ ہے کہ گردن سیدھی رکھیں ٹھوڑی اٹھا کر رکھیں اور چلتے ہوئے اور کھڑے ہوتے ہوئے دونوں ٹانگوں پر برابر وزن ڈالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com



باب نمبر 31

حادثات اور ان سے بچاؤ

کی حفاظتی تدابیر اور ابتدائی طبّی امداد

جوں جوں انسان سائنسی ترقی کے میدان میں اپنی فتوحات کے جھنڈے گاڑتا گیا۔ توں توں اس کی مشکلات میں اضافہ ہوتا گیا۔

- قبل از تاریخ اسے صرف جنگلی درندوں کا خوف تھا۔ اور اس کی زندگی آندھی، طوفان، زلزلوں اور سیلاب وغیرہ کے خطرات سے دوچار ہوتی تھی۔

- یا بعض اوقات طاعون جیسی مہلک بیماریاں انسان کا نام و نشان تک مٹانے پر تل جاتی تھیں۔

انسان نے ترقی کے میدان میں قدم رکھا تو سیلابی ریلے اس کے کنٹرول میں آگئے۔ زلزلوں جیسی آفات سے وہ قبل از وقت آگاہ ہونے لگا۔

کئی ہلاکت خیز بیماریوں پر اس نے اپنی دانش سے قابو پالیا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جنگلی درندے تک اس کے مطیع ہو گئے۔ مگر جہاں اس نے بے پناہ ترقی کی وہیں مشکلات نے اس کا پیچھا کرنا شروع کر دیا۔

سڑکیں اس کے لیے پل صراط اور تیز رفتار گاڑیاں اس کے لئے عفریت کا روپ دھارنے لگیں۔

ریل گاڑیاں پٹڑیوں سے اترنے یا باہم متصادم ہونے لگیں۔ ہوائی جہاز کریش ہونے لگے۔

اور ٹائی ٹینک جیسے بڑے بڑے جہاز بھی ہزاروں افراد سمیت غرقاب ہونے لگے۔

ایٹم بم ایک طاعون کی طرح محوں میں لاکھوں انسانوں کو لقمہ اجل بنانے لگے۔

انسان نے مشینیں ایجاد کیں۔ کارخانے لگائے۔ سڑکوں پر گاڑیاں رواں دواں کر دیں۔ بجلی دریافت کر لی۔ مگر یہ ساری دوست قوتیں کبھی کبھی دشمن کا روپ بھی دھار لیتی ہیں۔ اور انسان کی زندگی کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

بجلی ایک رحمت ہے۔ مگر اسے زحمت بننے میں دیر نہیں لگتی۔

لہذا انسان کو روزمرہ استعمال کی مشینوں سے خبردار رہنا چاہیے۔

گھومنے والی مشینوں کے پاس کپڑے سمیٹ کر اور احتیاط سے جانا چاہیے۔

برقی اشیاء کو بھی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔

یہاں آپ کو مختلف خطرات سے بچانے کے لیے حفاظتی تدابیر بتائی گئی ہیں۔ اور ان پر عمل درآمد کرنے سے آپ اپنی زندگی کو درپیش خطرات کم کر سکتے ہیں۔ اور حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کے اصولوں پر عمل کر سکتے ہیں۔

بجلی

بجلی ہر گھر کی ضرورت ہے۔ مگر بجلی سے اگر کوئی انسان چھو جائے تو یہ اس کے لیے جان لیوا اور مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

بجلی کے ضمن میں درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

(۱) گھر میں وائرنگ کی حالت تسلی بخش ہو اور کوئی تار ننگی نہ ہو۔

(۲) ٹوٹے ہوئے بٹنوں اور بورڈوں کو فوراً مرمت کرائیں۔

(۳) گھر میں مختلف مقامات پر شارٹ سرکٹ لگوائیں

(۴) بچوں کو بجلی کی اشیاء استری اور پنکھے وغیرہ سے چھیڑ چھاڑ نہ کرنے دیں۔

(۵) گھر کے دروازے اور کھڑکیاں لکڑی کے بنوائیں۔

(۶) بلا مقصد سوئچ آن نہ رکھیں۔

(۷) سوئچ مرمت کرتے وقت مین سوئچ آف رکھیں۔

(۸) برقی اشیاء پر پانی نہ پھینکیں اورانہیں نمی سے محفوظ رکھیں۔

(۹) بجلی کی تاریں کہیں بھی پانی کے پائپوں سے ٹچ نہ ہونے دیں۔

(۱۰) ناقص برقی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کریں۔

بجلی کا شاک لگنے کی صورت میں حفاظتی تدابیر

جس شخص کو بجلی کا شاک لگے۔ اسے پانی نہ پلائیں۔ اسے تھوڑی دیر بعد گرم دودھ پلادیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 32

آگ

آپ جانتے ہیں ایک ماچس کی ایک تیلی سے چولہا جلایا جاتا ہے۔ اور اسی ایک تیلی سے جنگل پھونکا جاسکتا ہے۔

لہٰذا آگ پر قابو رکھنا بہت ضروری ہے۔ اور اسے کھانا پکانے کے لیے نہایت احتیاط سے استعمال کرنا بھی ضروری ہے۔

(۱) تیل کے چولہے ہمیشہ صاف ستھرے رکھیں۔ اور ناقص چولہے یا پرانے چولہے استعمال نہ کریں۔

(۲) گیس کھولنے سے پہلے ماچس جلالیں۔

(۳) گیس کے چولہے کو صاف رکھیں اور اس کا پائپ کا خیال رکھیں کہ وہ لیک نہ ہو۔

(۴) آگ اور چولہے کے پاس فضول کپڑے، کاغذ یا آتش گیر مواد نہ رکھیں۔

(۵) کچن میں ککنگ کرتے ہوئے کپڑے سمیٹ کر رکھیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(۶) جس شخص کو آگ لگ جائے۔ اس کو کمبل یا رضائی میں لپیٹ کر آگ بجھائیں۔

(۷) آگ لگنے کی صورت میں اس کو بجھانے کے لیے ریت پانی کی نسبت زیادہ موثر ثابت ہوتی ہے۔

(۸) جلے ہوئے شخص کا لباس کھینچ کر نہ اتاریں۔ بلکہ چپکے ہوئے لباس کو اسی طرح رہنے دیں اور بقیہ قینچی کے ساتھ نہایت احتیاط سے کاٹ لیں۔

(۱۲) آگ کا شکار ہونے والے کو فی الفور ہسپتال "برن وارڈ" میں داخل کرائیں۔ جہاں اس کی خصوصی دیکھ بھال کی جائے گی۔ یاد رکھیں کہ جو شخص آگ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی اوپری جلد جل جانے سے پانی کا ضیاع تیز ہو جاتا ہے۔ جبکہ اس کی وینز بھی آگ سے جھلس کر سکڑ جاتی ہیں۔ لمبے چوبیس گھنٹے ڈرپ کی ضرورت ہوتی ہے۔

تاہم آگ کے معاملات میں ہمیشہ احتیاط برتیں۔ اور بچوں کو آگ سے دور رکھیں۔ اور ان کو آتش گیر مواد اور پٹاخے وغیرہ نہ چلانے دیں۔

کیونکہ اس سے سنگین حادثات جنم لے سکتے ہیں۔

باب نمبر 33

سانپ

اگرچہ اب شہروں وغیرہ میں سانپ پائے جانے کے امکانات بہت کم ہیں۔ مگر دیہات میں اور وہ بستیاں جہاں جنگلات اور پہاڑیاں نزدیک ہوتی ہیں۔ یا قریب ندی نالے اور نہر یا دریا وغیرہ ہوتے ہیں وہاں کے لوگوں کو کئی دفعہ سانپوں کے ڈسنے سے نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

(۱) موسم گرما اور برسات میں رات کو باہر جانے سے احتیاط برتیں اور لمبے بند بوٹ استعمال کریں۔

(۲) لمبی گھاس اور فصلوں میں دیکھ بھال کر قدم رکھیں۔

ابتدائی طبی امداد

اگر کسی کو سانپ ڈس لے تو فوراً سانپ کے کاٹنے کے نشان پر تیز دھار بلیڈ یا چاقو وغیرہ سے کراس کا گہرا نشان بنائیں۔ اور اس سے اوپر

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

والے حصے کو رسی کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیں۔

اس سے کافی زہر خون کے ساتھ ہی نکل جائے گا اور رسی باندھنے سے جسم میں زہر پھیلنے کا احتمال نہیں رہے گا۔

اس کے بعد مریض کو سونے نہ دیں اور فی الفور کسی ماہر ڈاکٹر یا ماندری سے رابطہ کریں۔

اسی طرح بھڑ بچھو کے ڈنک مارنے پر بھی متاثرہ جگہ پر لوہا پھیریں ڈنک موجود ہو تو نکال دیں۔ اور ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

گیدڑ، نیولا، لومڑی یا کتا اگر کاٹ لے تو پیٹ میں مخصوص انجکشن لگوائیں۔

تاہم فوری طبی امداد کے طور پہ سرخ مرچ اور سرمہ زخموں پر لگادیں۔ آجکل ایک ٹیکہ ہتھیلی میں بھی لگایا جاتا ہے۔ مگر یہ علامات ظاہر ہونے پر لگتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر 34

پانی میں ڈوب جانا

جب کوئی شخص پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ تو وہ گھبراہٹ کے عالم میں الٹے سیدھے ہاتھ پیر مارتا ہے۔ جس کی وجہ سے یا تو وہ گہرائی میں یا پھر آگے کی سمت حرکت کرتا رہتا ہے۔

اس دوران ناک اور منہ میں پانی داخل ہو جاتا ہے۔ جس سے اسے شدید غوطے لگتے ہیں۔ اور وہ ہوش و خرد سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ڈوبتے ہوئے کو بچانے والا بھی ڈوب جاتا ہے کیونکہ جو شخص ڈوب رہا ہوتا ہے۔ وہ بچانے والے کے ساتھ اس بری طرح سے لپٹتا ہے کہ اسے بھی لے ڈوبتا ہے۔

ڈوبتے ہوئے کو بچانے کے لیے۔

(۱) اس کا کالر پیچھے سے پکڑ لیں۔ بشر طیکہ اس نے کپڑے پہن رکھے ہوں۔

(۲) سر کے بال پکڑ لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(۳) رسی کا استعمال کریں۔ اور پاؤں یا بازو میں رسی باندھ لیں۔

(۴) اگر ڈوبتا ہوا شخص شعوری کوشش سے ساکت ہو جائے اور حرکات کرنا بند کر دے تو وہ خود بخود پانی سے ابھر آئے گا۔ مگر ایسا اس لیے مشکل ہوتا ہے کہ وہ اس وقت موت کو اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا ہوتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد

(۱) ڈوبنے والے کو باہر نکال کر الٹا لٹا دیں۔ اس کی کمر دبا کر پیٹ سے پانی نکالیں۔

(۲) اس مقصد کے لیے آپ گھٹنے سے بھی دباؤ ڈال سکتے ہیں۔

(۳) اس کے بعد ڈوبنے والے کو سیدھا کریں اور منہ سے منہ ملا کر مصنوعی تنفس دیں۔

باب 35

روزمرہ کاموں کے دوران احتیاطی تدابیر

روزمرہ کاموں کے دوران انسان اکثر بے احتیاطی کی وجہ سے چھوٹے موٹے حادثات کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر وہ احتیاط سے کام لے تو ان حادثات کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے۔

(۱) شیشے کے برتن احتیاط سے اٹھائیں۔ اور زیادہ بلندی پر نہ رکھیں۔

(۲) گلاس وغیرہ ٹوٹ جائے تو اس کی کرچیاں ہاتھوں کی بجائے برش سے صاف کریں۔

(۳) ڈبوں اور برتنوں میں بلیڈ وغیرہ نہ رکھیں اور ان میں چیزیں تلاش کرتے وقت احتیاط کریں۔ مبادا آپ کا ہاتھ بلیڈ' سوئی یا کسی نوکدار چیز سے زخمی ہو جائے۔

(۴) اگر آپ کسی کارخانے میں ملازم ہیں تو اس کی متحرک بیلٹوں اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مشینوں کے پاس سے احتیاط سے گزریں۔ کھلے اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے نہ پہنیں۔اور گلے میں یا کاندھے پر چادر اور مفلر وغیرہ نہ لٹکائیں۔

(۵) رات کو یا کھانا پکانے سے فارغ ہو کر چولہا بجھا دیں۔

(۶) چولہے پر برتن ٹیڑھے نہ رکھیں۔

(۷) فرش پر کوئی چکنی چیز یا چھلکے وغیرہ نہ پھینکیں۔ جس سے پھسل کر گرنے کا احتمال ہو۔

(۸) سیڑھیوں پر خالی ڈبے اینٹیں یا ایسی چیزیں نہ رکھیں جو رکاوٹ بنے ۔اور ان کے ساتھ حفاظتی جنگلہ لازمی لگائیں۔

(۹) بلاوجہ اچھل کود سے پرہیز کریں

باب نمبر 36

مچھر اور مکھیاں

مچھر اور مکھیاں انسان کو بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں۔لہذا ان سے بچاؤ بہت ضروری ہے مکھیاں تو اپنے ساتھ مختلف بیماریوں کے جراثیم اٹھائے پھرتی ہیں۔اور کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھ کر یہ جراثیم ان میں منتقل کر دیتی ہیں۔اور وہاں سے یہ جراثیم ہمارے اجسام میں داخل ہو جاتے ہیں۔

مکھیوں سے بچاؤ

(۱) کچن کو جالی کے ذریعے مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔

(۲) کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھانپ کر رکھیں۔

(۳) سبزیاں وغیرہ ابال کر پکائیں

(۴) گھر میں گندگی نہ جمع ہونے دیں۔اور ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھیں

(۵) مکھیوں کے خاتمے کے لیے سپرے کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھروں سے بچاؤ

مچھر جہاں انسان کی نیند حرام کر دیتے ہیں۔ وہیں اسے ملیریا میں بھی مبتلا کر دیتے ہیں۔ لہذا مچھر بھی نہایت خطرناک ہیں ان سے بچاؤ بھی ضروری ہے۔

(۱) سوتے وقت مچھر دانی استعمال کریں (اگر آپ کھلی فضا میں بغیر پنکھے کے سوتے ہیں)

(۳) جرابیں استعمال کریں۔

(۴) مچھر مار جیل اور سپرے استعمال کریں یا اچھی قسم کے میٹ استعمال کریں۔

(۵) اسی طرح گھر میں لال بیگ، کاکروچ اور چھپکلی وغیرہ کے خاتمے کے لیے زود اثر سپرے کرتے رہا کریں سپرے کر کے کمرے بند کر دیں۔ اور خود باہر رہیں۔ دروازے کھولنے کے بعد کافی دیر تک اندر جانے کی کوشش نہ کریں اور پنکھے چلا کر اور روشندان کھول کر زہریلی گیس باہر نکلنے دیں۔

باب نمبر 37

سڑک پر حفاظتی تدابیر

آج کل ٹریفک حادثات میں بہت زیادہ اضافہ ہو چکا ہے۔ لہذا ان حادثات سے بچنے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں۔

(۱) بچوں کو سڑک پر خواہ مخواہ نہ بھیجیں۔

(۲) سڑک کو احتیاط سے دونوں جانب دیکھ کر عبور کریں۔

(۳) تیز رفتاری سے پرہیز کریں۔

(۴) اوور لوڈنگ نہ کریں۔

(۵) نابالغ افراد کو رکشہ گاڑی یا تانگہ چلانے کی اجازت نہ دیں۔

(۶) ٹریفک قوانین کی پابندی کریں

(۷) فنی نقائص والی گاڑیوں کو سڑکوں پہ مت لائیں

(۸) سڑکوں کی مرمت کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(۹) خواہ مخواہ بلا اجازت اور بلا ضرورت سڑکوں پر ناقص جمپ تعمیر نہ کریں۔

(۱۰) آبادیوں، سکولوں اور ہسپتالوں، فیکٹریوں کے نزدیک تیز رفتاری کا مظاہرہ نہ کریں۔

کولہوں کے درد کا نسخہ

سنا کی پیئیں اور اس کو روغن زیتون میں جوش دے کر لیپ کریں۔

کالی تلسی کا لیپ کرنا اور پینا بھی مفید ہے۔

شہد کو سرکہ میں ملا کر پیئیں اور زعفران پیئیں

تمے کا گودا لیپ کرنا اور پینا بھی مفید ہے۔

اندرائن کے پھل کا گودا پینا اور تخم مولی کا روغن نکال کر اور حقنہ کرنا اور ریوند یا گوگل یا تخم رشاد کا پینا اور لیپ کرنا کولہوں کے درد کے لیے نہایت مفید ہے۔

زانو کا درد اور علاج

کنیر کے پتوں کو کوٹ کر زانو پر ملیں آرام آجائے گا

انزروت کو روغن جوز میں ملا کر کھائیں اور اس کا لیپ کریں

اگر زانوؤں میں سردی کی وجہ سے درد ہو تو روغن تخم مولی لگائیں۔ اور سندرس کو السی کے روغن میں حل کر کے پئیں اور لیپ کریں۔

تخم میتھی کھانے اور لیپ کرنے سے بھی آرام آتا ہے۔

صابن میں مہندی ڈال کر اس کا لیپ کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمر درد کا علاج

سنا مکی سے اسہال لیں۔ اور لیپ کریں۔

فاریقون ۷ ماشہ۔ ریوند ۵ ماشہ سفوف کر کے کھائیں۔

روغن خردل کی مالش کریں اور روغن سداب درد کے مقام پر ملیں۔

پرانے اخروٹوں کا تیل ملنا بھی نہایت مفید ہے۔

روغن اخروٹ اور خرفہ کا ساگ پکا کر کھائیں۔

پوہلی کا تیل اور کنیر کے پتوں کا لیپ کریں۔

دانہ نخود مومیائی کھانا اور چنبیلی کے پھولوں کا سفوف استعمال کرنا بھی کمر کے لیے مفید ہے۔

سفید چنوں کا لیپ کریں اور خشک انجیر متواتر استعمال کریں۔

کرم کا ساگ بھی اس درد کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

تخم مولی کا کھانا اور لیپ کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

ارنڈ کا تیل پینا اور اس کی مالش کرنا زعفران اور متھران کا کھانا اور ان کا لیپ بھی کمر کو مضبوط بناتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چنبیلی کے تیل کی مالش یا تخم ہرمل کا کھانا اور لیپ کرنا بھی کمر کے درد کو ختم کر دیتا ہے۔

زفت خشک کو آگ پر گلا کر اس میں باریک پسی ہوئی ٹھیکری ملائیں۔ اور ایک کپڑے کا ٹکڑا لے کر اس کے اوپر یہ مرہم لگا کر درد کی جگہ پر لگا دیں آرام آجائے گا۔

رائی کا لگانا اور باغی پودینہ کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

سفوف برگ کشنیز خشک کو شکر کے ہمراہ اور سرخ چنوں کو ۲۴ گھنٹے بھگو کر کھائیں۔

مغز بادام کھانے اور کمر پر روغن بادام ملنے سے بھی آرام آتا ہے۔

سخت جوڑوں کا علاج

انجیر کو جوش دے کر سخت ہو جانے والے جوڑوں پر لیپ کریں وہ نرم ہو جائیں گے۔

تلوں کو چھلکوں سمیت تکر لگانا سخت شدہ جوڑوں کو نرم کرنے میں بہترین ثابت ہوتا ہے۔

انگور کی لکڑی جلا کر اس کی راکھ روغن زیتون اور سرکہ میں گوندھ کر لیپ کریں۔ جوڑ نرم ہو جائیں گے۔

مکھن کا لیپ کرنے اور عنبر خام کے لگانے سے بھی جوڑ نرم ہو جاتے ہیں۔

مورد کے سبز پتوں کو باریک کر کے لگانے یا خشک مورد کے پتوں کو صندل سرخ اور شگوفہ گل سرخ کے ہمراہ رگڑ کر لگانے سے خرفہ کے ساگ کے پانی میں شگوفہ گل سرخ اور صندلین میں گھس کر لگانے سے جوڑوں کے درد کو آرام آجاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بے کار پٹھوں اور خشک پٹھوں کا علاج

اگر پٹھے کام کرنا چھوڑ دیں اور خشک ہو جائیں تو تھوہر کے تیل کی مالش سے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

خطمی کا لعاب گرم پانی میں ملا کر دونوں کولہوں پر لگائیں اور مسکھیرہ کا روغن زیتون میں ملا کر لیپ کریں اور جنگلی انار کی جڑ کھائیں اس سے خشک پٹھے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

پرانے اخروٹ کوٹ کر پٹھوں پر لگانے سے پٹھے نرم اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

روغن کچلہ

یہ روغن جوڑوں کے درد کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو تولہ افیون آدھ کلو دودھ میں حل کریں اور دس عدد باریک کترے ہوئے کچلے ڈیڑھ پاؤ روغن کنجد میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اتار کر چھان لیں

استعمال کا طریقہ

متاثرہ جوڑوں پر نیم گرم مالش کریں اور پرانی روئی گرم کر کے اوپر باندھ دیں۔ جوڑوں کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

روغن گل آکھ

کمر اور پنڈلیوں کے درد کے لیے یہ نسخہ مجرب ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

گل آکھ	ایک تولہ
برگ بھنگ	ایک تولہ
سورنجاں تلخ	ایک تولہ
زنجبیل	ایک تولہ

ان سب کو دس تولہ روغن کنجد میں جوش دے کر چھان لیں۔

استعمال کا طریقہ

درد کے مقام پر نیم گرم مالش کریں اور اوپر پرانی روئی باندھ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن مالکنگنی

داخلی طور پر یہ نسخہ دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ مگر خارجی طور پر جوڑوں کے درد اور زانو کے درد کے لیے نہایت مفید ہے۔اگر اس کو ہتھیلوں پر ملا جائے تو بصارت عمدہ ہو جاتی ہے۔

تازہ تخم بادام کا روغن نکالیں اور دو سے چار قطرے کھائیں۔

درد والی جگہ پر اس کی مالش کریں۔

روغن مصطگی

یہ روغن اعصاب کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔ اور اسے روزانہ کھانے سے کمر کے درد اور پٹھوں کی کمزوری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

نسخہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

مصطگی رومی چار تولہ

روغن کنجد ایک پاؤ

مصطگی کو کھرل میں پیس کر روغن میں پکائیں جب پگھل جائے تو اتار کر چھان لیں۔

طریقہ استعمال

پانچ سے دس قطرے مصری ڈال کر روزانہ کھائیں

معدے پر مالش کرنے کے لیے کھانا کھانے سے پہلے نیم گرم مالش کریں۔

کمر درد کا ایک مجرب نسخہ

اسگندھ ناگوری کے پتے سائے میں خشک کر لیں پھر ان کو خوب چھان کر سنبھال رکھیں۔

جب کمر میں درد ہو تو درج ذیل طریقے سے استعمال کریں۔

دیسی گھی : ایک تولہ

سوجی : ایک تولہ

چینی : ایک تولہ

مندرجہ بالا چیزوں کو مکس کر کے حلوہ بنالیں اور پھر اس حلوے میں تین ماشہ اسگندھ ناگوری کا سفوف رکھ کر ایک گولہ سا بنا کر نگل جائیں۔

اور باقی حلوہ بھی کھالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پرہیز:

اس نسخے کو استعمال کرنے کے دوران ترش اور بادی اشیاء سے مکمل طور پر پرہیز کریں۔ تاکہ نسخے کا اثر صحیح ہو۔

باب نمبر39

کمر درد کے چند ماڈل کیس

﴿پہلا کیس﴾

ایک مریض امجد علی جس کی عمر ۳۵ برس تھی۔ اسے اچانک کمر میں شدید درد شروع ہو گیا۔ اور اس کے لیے اٹھنا اور بیٹھنا دوبھر ہو گیا۔ اور دیگر حرکات بھی مشکل ہو گئیں۔ اور اسے کمر میں شدید قسم کی چبھن محسوس ہونے لگی۔ وہ کافی عرصے تک اپنے طور پر علاج معالجہ کرتا رہا۔ مگر تکلیف کی شدت میں کوئی کمی واقع نہ ہوئی بالآخر اس نے ایک ماہر آرتھوپیڈک سرجن سے رابطہ کیا جس نے اس کا فوری معائنہ کیا اور درجہ ذیل کوائف لکھے۔

نام مریض: امجد علی

عمر: ۳۵ سال

وزن: ۱۱۰ پونڈ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

قد: ۵.۶ فٹ

پیشہ: سرکاری ملازمت

ازدواجی حیثیت: شادی شدہ

درد کا آغاز: چھ ماہ قبل

تکلیف کی نوعیت: شدید درد اور چبھن کا احساس

مقام درد: ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ

جب اس کا ایکسرے لیا گیا اور مائیلوگرافی کی گئی اور دیگر ٹیسٹ کیے گئے تو علم ہوا کہ اس کی دونوں ٹانگوں کی لمبائیوں میں ایک انچ کا فرق ہے۔ اور ریڑھ کی ہڈی کا معائنہ کرتے اور ٹوموگراف ایکسرے میں دیکھنے سے پتہ چلا کہ ٹیل بون تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اور اس کا سرا حرکات میں تکالیف کا باعث بنتا ہے۔

علاج

تشخیص کے بعد اس کی سرجری کا فیصلہ کیا گیا اور آپریشن کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی کا بڑھا ہوا حصہ کاٹ دیا گیا۔ مریض چند ہفتوں میں صحت یاب ہو گیا تاہم اسے چند ماہ تک احتیاط کا مشورہ دیا گیا۔

دوسرا کیس

ایک مریضہ فاخرہ تسلیم کو اچانک کندھوں اور ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد شروع ہو گیا۔ اس نے ایک عام ڈاکٹر سے کچھ عرصہ تک درد ختم کرنے کی ادویات لیں مگر درد بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

اس کے بعد تکلیف میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے سیدھے کھڑے رہنا یا سیدھا چلنا مشکل ہو گیا۔ اور اس کے بدن میں جھکاؤ آ گیا۔ اور سیدھا ہونے کی کوشش میں اسے تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ جب اس نے ایک ماہر ڈاکٹر سے رجوع کیا تو اس نے اس کے درج ذیل کوائف لکھے۔

نام: فاخرہ تسلیم

عمر: ۳۳ سال

قد: ۵ فٹ

وزن: ۱۲۰ پونڈ

پیشہ: خانہ داری

ازدواجی حیثیت: شادی شدہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بچوں کی تعداد : ۴

سابقہ آپریشن : دو (بچے کی پیدائش اور منصوبہ بندی کے لیے)

درد کا مقام : کندھے اور کمر

درد کی نوعیت : حرکات اور سانس لینے کے دوران تیز درد

تشخیص : مریضہ کا خون اور پیشاب ٹیسٹ کیا گیا اور ریڑھ کی ہڈی کی پوزیشن دیکھنے کے لیے ایکسرے کیے گئے معائنے سے علم ہوا کہ مریضہ ٹی بی کے مرض میں مبتلا ہے۔ اور یہ مرض ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں کو بھی متاثر کر رہا ہے۔

علاج

مریضہ کو ادویات کے ساتھ ساتھ گردو غبار سے بچنے اور روزانہ پھلوں کا جوس اور مرغ کا سوپ پینے کا مشورہ دیا گیا۔ چھ ماہ کے مکمل علاج کے بعد مریضہ بالکل تندرست ہو گئی۔ اور ریڑھ کی ہڈی بھی اپنی اصل حالت میں واپس آ گئی۔ اور ریڑھ کی ہڈی اور کندھوں سے تکلیف ختم ہو گئی۔ اور اسے چلنا پھرنا اور کام کاج کرنا دشوار نہ رہا۔

تیسرا کیس

ایک مریض جو فوج سے ریٹائر تھا۔ اسے اچانک کمر میں شدید قسم کا درد محسوس ہونے لگا۔ اور چند ہی یوم میں اس شدید درد نے اسے چارپائی پہ ڈال دیا۔ اسے قریبی ہسپتال میں داخل کرا دیا گیا۔ مگر چند ماہ مسلسل علاج کے باوجود اسے کوئی افاقہ نہ ہوا۔ اور درد جوں کا توں رہا۔

اس کے بعد اس نے ایک ماہر آرتھوپیڈک سرجن سے رابطہ کیا۔ جس نے اس کی ریڑھ کی ہڈی کا معائنہ کیا اور ایکسرے لیے۔ اس کے علاوہ مختلف آلات کے ساتھ اس کے حساس اور بے حس مقامات کی نشاندہی کی۔ اور یہ انکشاف بھی کیا کہ مذکورہ مریض چند ماہ سے جو ادویات استعمال کر رہا تھا۔ ان میں سے کوئی ایک بھی کمر کے درد کے لیے نہیں تھی۔ بلکہ یہ تمام ادویات جسم کو تقویت پہنچانے اور چند ایک احساس درد کو ختم کرنے کے لیے تھیں۔

آرتھوپیڈک سرجن نے مریض کے درج ذیل کوائف نوٹ کیے

نام : ظفر حسین

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

عمر : ۴۵ سال

قد : ۶ فٹ

وزن : ۱۳۰ پونڈ

پیشہ : ریٹائرڈ فوجی

ازدواجی حیثیت : شادی شدہ

بچوں کی تعداد : ۶

سابقہ آپریشن : کوئی نہیں

درد کا مقام : ریڑھ کی ہڈی کا درمیانی حصہ

درد کی نوعیت : حرکت اور سانس لینے کے دوران تیز درد اور بیٹھنا ناممکن اور تکیے کے سہارے زیادہ سے زیادہ چند منٹ تک لیٹ سکتا۔

تشخیص : مریض کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے بہت زیادہ کمزوری اور کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہیں۔ اور تقریباً چھ مہرے بھر چکے ہیں۔ جس سے ان کا درمیانی فاصلہ کم ہو چکا ہے۔ اور مریض کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو حرکت دینا اور اٹھ کر بیٹھنا اور چلنا پھرنا ناممکن ہو چکا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

علاج :

مریض کے لیے ایسی ادویات تجویز کی گئیں جو شکستہ مہروں کو ازسرنو تعمیر کر سکیں۔ مریض کی کمر کو حرارت پہنچانے کے لیے مالش دی گئی۔ اور مریض کو کہا گیا کہ وہ اپنی کمر کو زیادہ سے زیادہ گرم رکھنے کی کوشش کرے۔

اس دوران انکشاف ہوا کہ مریض بعض ادویات کھا لیتا ہے اور بعض سے گریز کرتا ہے جب ڈاکٹر کو اس بات کا علم ہوا تو ڈاکٹر نے مریض کو سمجھایا کہ جب ہم کوئی مکان تعمیر کرتے ہیں تو اس کی تعمیر کے لیے اینٹوں کے ساتھ ساتھ مسالے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح مختلف دوائیں اور کیپسول وغیرہ انسانی جسم میں خلیات کی تعمیر میں اینٹ اور گارے کا کام کرتے ہیں۔ لہذا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ تو کوئی دوا کھانی چاہیے اور نہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا میں کمی بیشی کرنی چاہیے۔

مریض نے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کیا اور چند ہی ماہ میں وہ مکمل طور پہ صحت یاب ہو گیا اور چلنے پھرنے لگ گیا۔ اور یوں اس نے درست علاج سے اپنی زندگی کی روٹھی ہوئی خوشیوں کو پھر سے پالیا۔

باب نمبر40

کمر درد کے بارے میں

حکیم شان احمد خان صابری کی تحقیق

اسباب

عام طور پر کمر کے مہروں میں نقص

چوٹ لگنا

گر پڑنا

وزن اٹھاتے وقت جھٹکا لگنا

غلط انداز میں بیٹھے رہنا۔

بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے غلط قسم کی ورزش کرنا۔

بہت گرم بستر استعمال کرنا۔

ٹی بی' کینسر' وجع المفاصل

آتشک سوزاک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کثرت جماع

سردی لگنے سے کمر میں شدید درد ہو جایا کرتا ہے۔

علاج

طب یونانی کی پیٹنٹ ادویات۔ طریقہ استعمال ہر دوا کے ساتھ تحریر ہوتا ہے۔

کھانے کی ادویہ

حب اسگند۔ حب سورنجان' معجون سورنجان' معجون فلاسفہ' حب اذراقی۔ معجون اذراقی۔ وغیرہ

مالش کی ادویہ

روغن سورنجان' روغن کچلہ (اجمل دواخانہ)

اوجالین ۔روغن سرخ (ہمدرد دواخانہ)

روغن اوجاع (قرشی دواخانہ)

نسخہ جات

درخت برگد کی ناشگفتہ دس عدد کلیاں۔ گھی کی روٹی کی چوری

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں ملا کر دن میں ایک بار کھائیں۔ کیسا ہی کمر درد ہو چند دن میں آرام آجاتا ہے۔

(۲) تخم جوزمائل۔ ا تولہ ۶ ماشے۔ سونٹھ ۲ تولہ۔ ریوند چینی ۲ تولہ ۶ ماشہ تینوں ادویہ کوٹ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں ۲ یا ۳ بار دن میں پانی سے استعمال کرائیں۔ کمر درد میں بہت مفید ہے۔

(۳) کمر میں کتنا ہی درد ہو بفضلہ تعالیٰ اس نسخہ کے استعمال سے آرام آجاتا ہے۔ کموپا باریک شدہ ۲ تولہ شکر سفید ا تولہ دونوں کو ملا کر صبح و شام کھائیں ترشی سے پرہیز کریں۔

(۴) ہالوں۔ اجوائین دیسی۔ کلونجی۔ میتھرے چاروں ادویہ ہم وزن کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔ صبح و شام ۶ ماشہ کی مقدار میں تازہ پانی سے استعمال کرائیں۔ کمر درد کے علاوہ تمام ایسی دردوں کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۵) پشت پناہ۔ یہ نسخہ دہلی کے ایک مشہور طبیب کی رموز بیاض سے لیا گیا ہے۔ جو بے حد مقوی باہ و مقوی پشت ہے۔ جن مرد و عورتوں کی کمر میں درد رہتا ہو۔ گردے کمزور ہوں۔ قوت رجولیت کم ہو چہرہ پر زردی و مردنی چھائی رہتی ہو۔ مردوں کو جریان و سرعت کی تکلیف ہو۔ عورتوں کو لیکوریا ہو۔ پٹھے کمزور ہو گئے ہوں۔ اور ہڈیاں کمزور ہوں۔ تو یہ معجون پشت پناہ ان

کے لئے اکسیر اعظم ہے۔ چند دنوں کے استعمال سے ان کو جسم میں نئی روح دوڑتی محسوس ہو گی اور کمر کا درد جاتا رہے گا۔ نسخہ معجون یہ ہے۔ شقاقل ا تولہ۔ تودری سفید ا تولہ۔ مغز بنولہ ۲ تولہ۔ پنجہ تعلیب ا تولہ۔ ناریل ۴ تولہ۔ انیسوں ا تولہ۔ ہالوں ا تولہ۔ جملہ ادویہ علیحدہ علیحدہ کوٹ پیس کر ۱۲ تولہ دیسی گھی میں چرب کریں پھر اس میں نصف تولہ شہد خالص ملائیں۔ معجون پشت پناہ تیار ہو جائے گی۔ ۶ ماشے سے ایک تولہ صبح و شام دودھ سے کھائیں۔

کمر درد کے لئے مالش کی ادویہ

روغن سورنجان۔ روغن کچلہ (اجمل دواخانہ) روغن سرخ۔ اوجالین (ہمدرد) روغن اوجاع (قرشی)

ہر قسم کے دوروں کو دور کرنے والا جادو اثر تیل

روغن جمالگوٹہ ۲ تولہ۔ کسترائیل ۴ تولہ، مٹی کا تیل ۴ تولہ، روغن تارچین ۲ تولہ، جملہ روغن آپس میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ بوقت ضرورت کمر درد، عرق النساء، وجع المفاصل، نمونیہ، فالج و لقوہ پر موسم کے لحاظ سے سرد و گرم مالش کرائیں۔ بفضلہ تعالیٰ درد جاتا رہے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن دافع کمر درد

نوشادر ڈلا ۴ ماشہ روغن ناریل ۲ تولہ۔ روغن میں نوشادر ملا کر خوب گرم کریں۔ سرد ہونے پر کمر پر مالش کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ درد کمر جاتا رہے گا۔

باب نمبر41

چند مفید ورزشیں

ورزشیں مختلف جسمانی ضروریات کو پورا کرتی ہیں۔ اور اعصاب اور عضلات کو تقویت ملتی ہے۔

۱۔ ورزش کے لیے فرش پر دری یا میٹ بچھا کر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ پاؤں ملا کر رکھیں۔ ہاتھ کو سر کی طرف لے جائیں اور بلند کریں۔ اٹھ کر بیٹھ جائیں اور آگے کی جانب جا کر پاؤں کے انگوٹھے چھونے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش روزانہ تقریباً بیس مرتبہ کریں۔

فوائد

(۱) دوران خون کا نظام درست رہے گا۔

(۲) کمر اور پشت کے عضلات مضبوط ہو جائیں گے۔

(۳) رانوں اور معدے کے عضلات کو تقویت ملے گی۔

۲۔ پشت کے بل ہی لیٹ کر دونوں بازو پہلوؤں کے ساتھ رکھیں۔ ہتھیلیاں سیدھی فرش پر ہوں پاؤں کے درمیان گیند یا ایسی ہی کوئی چیز پکڑیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اورپاؤں کو ۵ یا سات منٹ تک بلند کریں۔

فوائد

(۱) ٹخنے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۲) پشت کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۳) سینے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

۴۔ پیٹ کے بل قالین یا فرش پر لیٹ جائیں۔ ہاتھ سر سے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ جسم کو پنجوں اور ہتھیلیوں کے ذریعے اوپر اٹھانے کی تقریباً دس مرتبہ کوشش کریں

فوائد

(۱) معدے کے عضلات کو طاقت ملے گی۔

(۲) سینے کے عضلات مضبوط ہوں گے۔

(۳) گردن اور کندھے مضبوط ہو جائیں گے۔

۶۔ ایک ہی جگہ کھڑے ہو کر جاگنگ کریں۔ اور روزانہ زیادہ دیر اور تیزی سے جاگنگ کرنے کی کوشش کریں۔

فوائد

(۱) ٹانگوں کے عضلات مضبوط ہو جائیں گے۔

(۲) گھٹنوں کے جوڑ درست رہیں گے۔

(۳) کمر کو تقویت ملے گی۔

۵۔ سیدھے کھڑے رہیں۔ پاؤں کے درمیان تیس انچ تک فاصلہ رکھیں۔ دونوں ہاتھ انگوٹھوں کے ذریعے منسلک کر کے سر سے بلند کریں۔ ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے۔ دونوں پیروں کو دائیں۔ بائیں باری باری چھوئیں۔ تقریباً دس یا پندرہ مرتبہ یہ ورزش کریں۔

فوائد

(۱) معدہ کے عضلات مضبوط ہوں گے پیٹ درست رہے گا۔

(۲) پیروں اور پنڈلیوں کے عضلات مضبوط ہو جائیں گے۔

(۳) پشت یعنی کمر کے عضلات بھی مضبوط ہو جائیں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 42

فطرت اور صحت

مناظر فطرت دیکھنا۔ سرسبز و شاداب وادیوں میں گھومنا۔ دریاؤں اور نہروں کے کنارے سیر و تفریح کرنا بھی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔جو لوگ شہر کی گھٹی گھٹی اور بوجھل فضا میں رہتے ہیں۔ان کی جسمانی صحت دیہات کی کھلی فضا میں رہنے والوں سے بہتر نہیں ہوتی۔

یہ بات تحقیق شدہ ہے کہ جن لوگوں کو مناظر فطرت دیکھنے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔وہ لوگ سنگی دیواروں میں مقید رہنے والوں سے کہیں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ڈاکٹر راجز جو ٹیکساس میں پروفیسر تھے۔ان کا کہنا ہے کہ فطری مناظر ' ندیوں کی گنگناہٹ چشموں کا جلترنگ ' کوہسار کی دلفریبی اور وسیع سبزہ زار صحت کے لیے نہایت مفید ہیں۔اور ان سے انسان کے انگ انگ سے خوشی پھوٹتی ہے۔اور اس کا ذہن تر و تازہ ہو جاتا ہے۔

صاف ستھرا ماحول اور خالص غذائیں بھی انسان کی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تازہ پانی پینا اور نیم گرم شفاف پانی سے غسل کرنا بھی عضلات اور پٹھوں کے لیے باعث تقویت ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب نمبر43

پاؤں کا درد اور درد کمر

انسان کو تمام دن پاؤں سے کام لینا پڑتا ہے اور ادھر ادھر جانے کے لیے وہ پاؤں ہی استعمال کرتا ہے۔ اندازہ ہے کہ ایک عورت اوسطاً ایک دن میں دس ہزار کے لگ بھگ قدم اٹھاتی ہے۔ جب پاؤں میں تکلیف شروع ہوتی ہے تو وہ صرف پاؤں تک محدود نہیں رہتی۔ بلکہ وہ ٹخنوں اور گھٹنوں کو متاثر کرتی ہوئی ریڑھ کی ہڈی تک جا پہنچتی ہے۔ اور انسان کو کمر کے درد میں مبتلا کر دیتی ہے۔

پاؤں میں درد کیوں ہوتا ہے اور اس کی بنیادی وجوہات کیا ہیں۔

دراصل پاؤں میں عام طور پر درج ذیل وجوہات کے باعث درد ہوتا ہے۔

(۱) تنگ جوتوں کا استعمال

(۲) اونچی ایڑھی والے جوتوں کا استعمال

(۳) چھلانگیں لگانا

(۴) بہت زیادہ چلنا

تنگ جوتے نہ صرف یہ کہ پاؤں کو تکلیف دیتے ہیں بلکہ وہ پاؤں کی انگلیوں کی شکل و صورت ہی تبدیل کر کے رکھ دیتے ہیں اور یہ ترچی مڑی انگلیاں ہر وقت تنگ کرتی رہتی ہیں۔ یہ درد انسان کے نشست و برخاست کے انداز ہی کو بدل کر رکھ دیتا ہے۔ اور نشست و برخاست کا غلط انداز مزید کئی تکالیف اور خرابیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ یاد رکھیں پاؤں بھی بڑھتے رہتے ہیں۔ اس لیے ہر مرتبہ جوتا خریدتے ہوئے اسے نمبر کے ذریعے نہیں بلکہ پاؤں میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اور ایسا جوتا لیں جو آرام دہ ہو۔

خواتین میں اونچی ایڑھی والے جوتے ایک فیشن بنتے جا رہے ہیں۔ بلکہ دنیا کی مشہور ماڈل نومی نے تیس سینٹی میٹر کی ہیل والے جوتے پہن کر ایک عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔ مگر یاد رکھیں اونچی یا پنسل ہیل میں جسم کا جھکاؤ آگے کی جانب ہوتا ہے۔ اور اس طرح وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نہ صرف پاؤں بلکہ پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ لہذا جہاں تک ہو سکے اونچی ایڑھی والے اور خراب شیپ والے جوتوں سے پرہیز کریں۔

خواہ مخواہ چھلانگیں مت لگائیں۔ کیونکہ چھلانگیں لگانے سے پاؤں کا سوفٹ پیڈ پریس ہو جاتا ہے اور اس کے بعد اس میں جھٹکا برداشت کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے فوم مسلسل استعمال سے سکڑ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جاتا ہے۔

مسلسل چلتے رہنے سے پاؤں میں تکلیف ہو جاتی ہے زیادہ چلنے سے احتیاط کریں اور پاؤں کی دیکھ بھال کریں اور درج ذیل تدابیر اختیار کریں۔

(۱) پاؤں تکلیف کا شکار ہو اور ٹھنڈک سے درد ہو تو ہاٹ واٹر کی بوتل سے بیس منٹ تک سکائی کریں۔

(۲) پاؤں میں جلن کے ساتھ درد ہو تو برف کی تھیلی کافی دیر تک رکھیں۔

(۳) پاؤں کے چھالوں پر مرہم لگائیں۔

(۴) گاہے گاہے پیروں کا مساج کریں۔ اور انہیں تیل وغیرہ سے تر کریں۔

(۵) نامناسب جوتوں کا استعمال ترک کر دیں۔

(۶) تنگ جوتے سے پاؤں پر کئی مقامات پر جلد مردہ ہو کر تکلیف پہنچاتی ہے۔ درست جوتے استعمال کریں اور لگاتار مالش کریں۔

(۷) جوتوں کے اندر عمدہ قسم کے انسول رکھوائیں

(۸) تکلیف کی صورت میں ہیل کپ جوتے کے ساتھ لگوائیں جو

جھٹکوں کو برداشت کر سکتے ہیں۔

(۹) حمل کی حالت میں تنگ جوتے اور نامناسب جوتے قطعاً استعمال نہ کریں اس کے بدترین اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

(۱۰) جرابیں صاف اور ڈھیلی ہوئی پہنیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 44

عبادت اور صحت

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی مذہب کا پیروکار ہوتا ہے۔ اور خدائے واحد پر یقین رکھتا ہے اور اپنی ذات کے اظہار کے لیے اللہ کی عبادت بھی کرتا ہے۔ عبادت جہاں اس کے لیے سکون و طمانیت کا باعث ہوتی ہے۔ وہیں صحت کے لیے سعادت ہوتی ہے۔ جدید ترین تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ اس دنیا کو عارضی سمجھتے ہیں۔ مذہبی احکامات کی پابندی کرتے ہیں۔ تکالیف میں صبر اور آرام میں شکر کرتے ہیں۔ ان کی صحت نہایت عمدہ ہوتی ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہربرٹ جس نے مختلف تجربات و شواہد کی روشنی میں ثابت کیا ہے کہ عبادت سے انسان کو نہ صرف روحانی سکون ملتا ہے بلکہ اس کا تناؤ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جو شخص اپنی توجہ مسلسل اللہ کی طرف رکھتا ہے اور ذکر الٰہی میں مشغول رہتا ہے۔ پریشانیاں اس کے نزدیک نہیں آتیں اور وہ اپنے اندر ایک عجیب طرح کی روحانی قوت

محسوس کرتا ہے۔

ہر مذہب کا ماننے والا اپنے مذہب سے آسودگی اور طمانیت حاصل کرتا ہے۔ مسلمان پانچ وقت نماز ادا کرتے ہیں۔ نماز کی ادائیگی کے دوران سجدہ' رکوع' قیام' قعدہ وغیرہ مختلف انداز ہوتے ہیں۔ جو ایک ایسی ورزش ہے۔ جس کے بے شمار فوائد ہیں کہ اگر ان فوائد کا علم غیر مسلموں کو بھی ہو جائے تو وہ اپنے مذہبی عقائد سے قطع نظر اس عبادت کو اپنی صحت و تندرستی کے لیے فی الفور اختیار کر لیں۔

اظہار تشکر سے انسان کا ذہن سبک ہو جاتا ہے۔ اور اسے مختلف آلام سے نجات مل جاتی ہے اور وہ زندگی کے اچھے برے واقعات میں صابر و شاکر رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے حادثات اسے جسمانی یا روحانی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

رکوع و سجود میں جسم کی حرکات نہ صرف تمام عضلات جوڑوں وغیرہ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے بلکہ یہ ریڑھ کی ہڈی کے لیے بھی ایک عمدہ ترین ورزش ہے۔

روزہ رکھنا بھی صحت کے لیے مفید ہے اور بے شمار سائنسدان گاہے گاہے فاقے کی افادیت پر زور دیتے ہیں۔ اسی طرح مناسک حج ادا کرنا جہاں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک مذہبی فریضہ ہے۔ وہیں سفر اور ماحول کی تبدیلی سے صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

باب45

جوڑوں کا درد اور غذا

دیسی جڑی بوٹیاں مختلف سبزیاں ساگ اور پھل بھی صحت کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ مگر اب جدید سائنسی دور میں خالص اشیاء کا حصول مشکل سے مشکل تر ہوتا جارہا ہے۔ اور کھادوں کے استعمال نے غذائی اجناس کو بری طرح متاثر کیا ہے تاہم کوشش کرنی چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو خالص غذا استعمال کی جائے۔ اور گوشت کا استعمال اگر ختم نہیں کیا جاسکتا تو اسے کم کر دیا جائے۔ اور گوشت ریشے دار استعمال کیا جائے۔ جو کسی حد تک صحت کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اور چند ایک جسمانی ضروریات کو پورا کرتا ہے

لہسن پیاز اور دیگر سبزیاں جسم میں غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں سے بھی بچاتی ہیں۔

ادرک طبی نقطہ نظر سے صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

اور ہمارے لوگ ایک عرصے سے درد کے علاج کے لیے اور اندرونی چوٹوں کے لیے سنڈ کا استعمال کرتے ہیں۔ جو ادرک کی خشک صورت ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اورک ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جس کے استعمال سے جوڑوں کا درد غائب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا زخم نہایت سرعت سے بھر جاتے ہیں۔ اورک متلی اور ہاضمے کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

اورک دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں پائی جاتی ہے۔ جن میں افریقہ کے علاقے اور پاکستان، بھارت وغیرہ شامل ہیں۔ مگر دنیا کی بہترین اورک چین میں پیدا ہوتی ہے۔ اس چینی اورک سے ڈنمارک میں ماہرین میں آرتھرائٹس کے مریضوں کو شدید درد سے نجات دلانے کے لیے گولیاں تیار کی ہیں۔ اورک کی یہ گولیاں زینکس کہلاتی ہیں۔

اورک کے ان گنت فوائد ہیں لہٰذا آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے کھانوں میں اور خصوصاً ہر ہنڈیا میں اورک ضرور استعمال کریں۔

جوڑوں اور ریح کے درد سے نجات کے لیے ایک

مجرب نسخہ

ریح کا درد متحرک ہوتا ہے اور ٹانگوں یا جسم کے مختلف حصوں میں ہوتا ہے۔ جبکہ جوڑوں کا درد مستقل ہوتا ہے اور یہ درد گھٹنوں، ٹخنوں اور کمر میں ہو سکتا ہے۔ درج ذیل نسخہ کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اشیاء

دودھ ۱ کلو

اورک باریک کتری ہوئی ۲۵۰ گرام

دودھ میں اورک مکس کر کے اس کو ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ حتیٰ کہ یہ ایک کھیر کی شکل اختیار کر لے۔ اسے اتار کر رکھ لیں۔ اور فریج وغیرہ میں محفوظ کر دیں۔ صبح و شام دو دو چمچ کھائیں۔ یہ کھیر نہایت کڑوی ہوتی ہے۔ اس میں اگر چینی ڈالنا چاہیں تو ڈال سکتے ہیں مگر اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اس کھیر کی مکمل خوراک استعمال کرتے ہی آپ کے جوڑوں کا درد یوں غائب ہو جائے گا۔ جیسے کبھی تھا ہی نہیں۔

دیگر غذا اور اس کے فوائد

گاجر: بیٹا کروٹین سے بھرپور ہوتی ہے جو جلد اور میوکس ممبرین کے لیے مفید ہے۔

نارنگی: وٹامن سی کی حامل ہوتی ہے اور انفکشن سے بچاتی ہے

بیج اور مغز: وٹامن ای رکھتے ہیں خون کے سفید خلیات کے لئے نہایت مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چھان والی روٹی: اس میں وٹامن بی سکس ہوتا ہے جو تھائیرائیڈ گلینڈ اور تلی کے لیے مفید ہے۔

کلیجی' مچھلی' انڈے: ان میں وٹامن بی الیون پایا جاتا ہے۔

سبز پتے: ان میں فولک ایسڈ ہوتا ہے جو صحت کے لیے مفید ہے۔

چکنی مچھلی: اس میں Selenium ہوتا ہے جو خون کے سفید خلیات میں اضافہ کرتا ہے۔ بعض مچھلیوں میں Fotty Acid ہوتا ہے جو انفیکشن کی روک تھام میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سی فوڈ اور جھینگا: ان میں زنک پایا جاتا ہے جو زہریلے اور نقصان پہنچانے والے مادوں کو ختم کرتا ہے۔

چاکلیٹ: اس میں آئرن پایا جاتا ہے۔ جبکہ مچھلی' چپاتی اور سبزیوں میں کیلشیم ہوتی ہے جو میگنیشیم کے ساتھ مل کر انسان کے جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

فولاد: یہ گوشت' انڈے کی زردی' شیل فش کے علاوہ سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ پنیر کا استعمال بھی کریں۔ اور گوشت کی بجائے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں اس سے کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی۔

باب نمبر 46

کمر درد اور آپ کا رویہ

جب آپ کمر درد کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ کا رویہ اور طریقہ بھی اس پر کافی حد تک اثر انداز ہوتا ہے۔ کیونکہ غلط علاج سے آپ اس تکلیف میں اضافے کا باعث تو بن سکتے ہیں۔ مگر کمر کو تقویت یا آرام نہیں پہنچا سکتے۔

کمر درد ایک معمولی درد یا بیماری کا نام نہیں ہے بلکہ یہ درد بھی اتنا ہی مہلک ثابت ہو سکتا ہے جس طرح دوسری بیماریوں اور کمر درد بعض اوقات انسان کو مفلوج کرنے کا باعث بن جاتا ہے۔

لیکن اب ہوتا اکثر یوں ہے کہ لوگ اپنا علاج خود کرنے کے چکر میں پڑ جاتے ہیں اور بہت کم حضرات و خواتین ہوتے ہیں جو معالجین سے رابطہ کرتے ہیں۔

اور وہ علاج جو از راہ شفقت خود ہی کرتے ہیں زیادہ تر تعویذ دھاگوں اور ٹونے ٹوٹکوں پہ مشتمل ہوتا ہے۔ کئی خواتین کمر درد سے بچاؤ کے لیے اپنی کلائیاں مختلف دھاتوں کے کنگنوں سے آراستہ کر لیتی ہیں۔ اسی طرح مرد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حضرات بھی بازو بند اور کڑے وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

کچھ لوگ کمر کے ساتھ کوڑی باندھے پھرتے ہیں تو کچھ جیب میں آلو ڈال لیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک تاجر اس درد سے نجات کے لیے کچھوے پر سواری کیا کرتا تھا۔

کچھ خواتین اس درد سے افاقے کے لیے اپنی کمر کے ساتھ گلابی رنگ کا ربن باندھ لیتی ہیں۔ کچھ افراد کے متعلق سنا گیا ہے کہ وہ اپنی جرابوں میں سلفر (گندھک) رکھتے ہیں تاکہ اس درد کا خاتمہ ہو سکے۔

ایسے واقعات بھی سننے آئے ہیں کہ اس مرض میں مبتلا مریض کسی بچھو وغیرہ کو جلا کر لکڑی اوپر لٹا دیتے ہیں اور اس پر اکڑوں بیٹھ جاتے ہیں۔ اور اس زہریلے کیڑے کا دھواں کمر درد کے لیے مفید خیال کرتے ہیں۔

جبکہ دیہات میں اکثر ایسے مریضوں کا علاج لات کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ شاید ان کے پیش نظر یہ مقولہ ہو کہ لاتوں کے بھوت باتوں سے نہیں مانتے۔ لہذا کوئی خاتون یا مرد کمر درد کے شکار شخص یا عورت کی کمر پر اپنی توانائی کے مطابق ٹانگ رسید کرتا ہے اور مریض کچھ نذر و نیاز دے کر شکریہ ادا کر کے چلا جاتا ہے۔

برطانیہ میں ایک آبادی کوکینٹے میں ایک سنگلاخ چٹان میں ایک سوراخ ہے جہاں سے کمر درد کا شکار اس انداز سے گزرتا ہے کہ اس کے جسم کو کوئی حصہ دیواروں سے مس نہ ہو۔ یہ عمل کرنے کے بعد کمر درد سے نجات مل جاتی ہے۔ وہاں کے مقامی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ یہ درد دراصل شیطان کی کارستانی ہے۔ اور شیطان اس سوراخ سے نہیں گزر سکتا۔

لہذا جو شخص اس سوراخ سے کامیابی کے ساتھ گزر جاتا ہے وہ شیطان کے اثر سے آزاد ہو کر درد کمر سے نجات پا لیتا ہے۔

جرمنی میں اس مرض کے علاج کے لیے بام برگ کے ایک چرچ سینٹ مائیکل کا رخ کیا جاتا ہے۔ جہاں بشپ اوٹو کا مزار ہے۔ یہاں کمر درد کے مریض کو بشپ کے مزار میں ایک تنگ مقام سے گزارا جاتا ہے۔ کیونکہ بشپ نے بارہویں صدی میں اپنے انتقال سے قبل یہ پرزور نصیحت کی تھی کہ اس کا تابوت خمیدہ بنایا جائے جس کے نیچے گزرا جا سکے تاکہ اس کے مریض یہاں سے گزر کر صحت حاصل کر سکیں۔ اور اس کا بعد از مرگ بھی اپنے مریضوں سے رابطہ استوار رہے۔

آج کل اس درد کے سائنسی اسباب اور وجوہات دریافت کر لی گئی ہیں۔ اس لیے اب انسان کو بھی چاہیے کہ وہ اوہام پرستی کے گورکھ دھندے

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے نکل آئے۔

اب تک کمر درد کی بے شمار وجوہات دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں عام طور پر پٹھوں کا کھنچاؤ وغیرہ شامل ہے۔ پٹھوں کے کھنچاؤ کا مقام کمر ہوتی ہے۔ یا بعض اوقات سر درد بھی کمر درد کا باعث بن جاتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ خواتین کو گھریلو کام کاج اور کچن ورک کے دوران بار بار جھکنا پڑتا ہے۔ اس سے ان کی رگیں تناؤ کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ بھی کمر درد کی ایک وجہ بن جاتی ہے۔

اسی طرح ریڑھ کی ہڈی کا غیر متوازن ہونا یا اس کی ساخت کا خراب ہونا بھی درد کمر کی ایک اہم وجہ ہوتی ہے اور اس پر اٹھنے بیٹھنے اور لیٹنے کے غلط انداز بھی کافی حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔

۱۹۳۴ء میں کمر درد کے دو ماہر آرتھوپیڈک سرجنوں نے اپنے تجربات سے ظاہر کیا کہ کمر کا درد دراصل مہروں کے درمیان قرصوں یا چپنیوں کے سرکنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالانکہ ایسا ہرگز نہیں ہے کیونکہ ان قرصوں کا سرک جانا ایک معمول کی بات ہے اور ان کے سرکنے سے تھوڑی بہت بے چینی یا اضطرابی کیفیت تو ہو سکتی ہے مگر شدید درد ہرگز نہیں ہوتا۔ اس لیے ہم اس بات کو مکمل طور پہ قبول نہیں کر سکتے۔

تاہم یہ ضرور ہے کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مہروں کی ساخت یا جسامت میں تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں اور مہرے سوجن کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے جوڑ سوج جاتے ہیں یا بعض اوقات کمر درد مہروں کی نشوونما متاثر ہونے سے بھی شروع ہو جاتا ہے اس میں مہروں کی ہڈیاں نوکیلی ہو جاتی ہیں اور چبھن کے احساس کے ساتھ تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف عام طور پہ تیس سے ساٹھ سال کے دوران شروع ہوتی ہے اور یہ بھی ناقابل علاج نہیں ہے اس لیے گھبرانے اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔

انسان اپنی زندگی میں حادثات کا شکار بھی ہو جاتا ہے اور اسے ریڑھ کی ہڈی پر ضرب یا چوٹ لگ جاتی ہے۔ جو بسا اوقات درد کمر کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔

کمر کا درد کوئی نیا مرض نہیں ہے بلکہ آج سے ہزاروں برس قبل بھی لوگ اس مرض میں گرفتار ہو جاتے تھے۔ اس ضمن میں ایک پانچ ہزار سال قدیم تحریر اہرام مصر سے دریافت ہوئی ہے جو ایک سنگی پلیٹ پر ہے۔ یہ تحریر امہوتاپ جو فرعون مصر کا ذاتی معالج، طبیب اور ماہر تعمیرات تھا نے کندہ کروائی تھی۔ اس پر جو نسخہ درج ہے اس پر صرف یہ تحریر پائی جا سکی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

"انہیں چاہیے کے اسے پشت کے بل چت لٹادو"

اس کا مطلب ہے کہ یہ تحریر ان کارکنوں کے لیے تھی جو اہرام مصر کی تعمیر کے دوران سخت مشقت سے کمر درد کا شکار ہو جاتے تھے۔ اور شیاٹیکا اور کمر درد اس وقت بھی ایک مسئلہ تھا۔

کمر درد کے مریض کو یہ ہدایات تو ہم اکثر دیتے ہیں کہ آپ جھکیں مت، زیادہ بوجھ نہ اٹھائیں اور ناہموار راستے پر نہ چلیں لیکن ان ہدایات پر عمل پیرا ہونے سے مریض کی سرگرمیاں محدود ہو کر رہ جاتی ہیں اور بہت سی دل خوش کن حرکات اور رنگینیوں سے محرومی اس کا مقدر بن کر رہ جاتی ہے۔

یہاں ایک لطیفہ یاد آیا کہ ایک آدمی نے ایک دکاندار سے ایک چھتری خریدی اور اس سے پوچھا کیا یہ کچھ عرصہ چلے گی بھی یا جلد ہی خراب ہو جائے گی؟

دکاندار نے جواب دیا اگر تم نے اسے بارش اور دھوپ سے محفوظ رکھا تو ساری عمر خراب نہیں ہو گی۔

اسی طرح کی پابندیاں ہم ایک انسان پر عائد کر کے اس کو عضو معطل بنا کر نہیں رکھ سکتے۔ احتیاط ضروری ہے اور علاج سے پرہیز یقیناً بہتر ہے۔ مگر اپنی ہنگامہ خیز زندگی کو تج کر روکھی پھیکی زندگی گزارنا بھی کوئی اچھی اور خوشگوار بات نہیں ہے۔

لہٰذا آپ جب بھی کمر درد میں مبتلا ہوں۔ اسے اپنی جان کا روگ نہ بنالیں اور نہ تو خود ہی سے اپنا علاج شروع کر دیں اور نہ نیم حکیموں ہی کے ہتھے چڑھ کر دولت اور صحت سے ہاتھ دھوئیں بلکہ اس کے لیے کسی عام ڈاکٹر سے نہیں بلکہ خصوصی ماہر سے رابطہ کریں

کمر درد کے لیے انجکشن، سرجری، ہاتھوں، آکوپنکچر اور ادویات کے طریقے استعمال ہوتے ہیں اس کے علاوہ ہلکی برقی رو سے بھی اس کا علاج ہوتا ہے۔ اور کورسیٹ بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

جبکہ روایتی طور پر رائی کے پیک، سمندری خوراک، گرین لینڈ مخصوص ٹیبل، میوکاک ٹیل، پیناٹرم، سبز چائے، بیلاڈونا بام، چینی گرہ اور شہد مکھیوں کے ڈنک سے بھی کمر کا علاج کیا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 47

بھاری بھر کم بدن اور درد کمر

یہاں ہمارا موضوع بحث درد کمر ہے اور اس بات سے قطع نظر کہ موٹاپا ایک بیماری ہے یا نہیں۔ ہم یہاں درد کمر اور موٹاپے کے تعلق پر بحث کریں گے۔

آج سائنسی سہولیات نے ہمیں پر آسائش زندگی کا عادی بنادیا ہے اور ہم بہت سی فطری ورزشوں سے بھی محروم ہو گئے ہیں۔

وسائل کی فراوانی سہل پسندی اور مسلسل کھاتے رہنے سے بے شمار لوگ مائل بہ فربہی ہو چکے ہیں۔ اور جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے ان کی کمر پر گوشت ہو جاتی ہے تھوڑی کا گوشت لٹک جاتا ہے اور بھاری بھر کم کولیے بہت سی حرکات کا دشوار بنادیتے ہیں۔

جب چربی کی تہوں میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے تو سانس پھولنے اور بدہضمی کی بیماریاں تو لگتی ہی ہیں کمر بھی اس مسلسل بوجھ تلے دب کر اف اف کرنے لگتی ہے۔ اور جب مسلسل بڑھتے ہوئے بوجھ کا تدارک نہیں

کیا جاتا تو بلاآخر ایک دن کمر ہار مان لیتی ہے اور چلتا پھرتا انسان بستر پر دراز ہو جاتا ہے۔ لہذا ہمیں اپنے بڑھتے ہوئے وزن کے متعلق خبردار رہنا چاہیے۔ دراصل عمر کے مطابق اور جسامت کے مطابق انسان کا وزن ایک خاص حد تک ہی مناسب رہتا ہے۔

ماہرین کی تحقیقات کے مطابق اگر خالی پیٹ ہی بڑھ جائے اور اس کا وزن اگر صرف ایک ہی پونڈ بڑھ جائے تو کمر پر یہ دباؤ دس پونڈ پڑتا ہے۔

اگر آپ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آپ کی جسامت میں غیر معمولی تبدیلیاں آچکی ہیں یا نہیں۔ اور آپ کا پیٹ بڑھ تو نہیں گیا۔ تو اس کے لیے آپ عریاں ہو کر قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اپنے کولہوں پیٹ اور چھاتی کا بغور مشاہدہ کریں۔ آئینہ آپ کو خود ہی بتادے گا کہ آپ کا جسم سڈول ہے یا بے وضع طور پر بڑھ یا لٹک چکا ہے۔ اگر آپ کو علم ہو جائے کہ آپ کا وزن بڑھتا جارہا ہے تو پھر احتیاطی تدابیر کرنا اور اس مسئلے پر فوری توجہ دینا آپ کا فرض ہے۔

اسی طرح آپ اپنی جلد کو چٹکی سے پکڑ کر اس کی موٹائی کا اندازہ کریں اور اگر یہ موٹائی زیادہ ہو تو پھر آپ مائل بہ فربہی ہیں۔ یاد رکھیے خواتین کی جلد اور مردوں کی جلد کی موٹائی میں فرق ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خواتین کی جلد کی موٹائی ان کے اپنے انگوٹھے کے برابر اور مرد حضرات کی جلد کی موٹائی ان کی چھنگلیا کے برابر ہوتی ہے۔

جب آپ کو علم ہو جائے کہ آپ کا بدن موٹاپے کی طرف مائل ہے اور آپ کے بدن میں زائد چربی بڑھ کر نہ صرف آپ کی ریڑھ کی ہڈی بلکہ خوبصورتی کو بھی متاثر کر رہی ہے تو پھر آپ کو چاہیے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں جس میں حرارے کم ہوں۔ اور اپنے آپ کو فٹ کرنے کے لیے ورزش پر توجہ دیں اور کاہلی اور سستی کو فی الفور خیرباد کہہ دیں۔

دیکھا گیا ہے کہ وہ خواتین جو گھر ہی میں رہتی ہیں ان میں سے اکثر ایسی ہیں جو زیادہ تر وقت صوفے یا بیڈ پہ لیٹی رہتی ہیں۔ نتیجے کے طور پہ نہ صرف ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ بلکہ مسلسل سستی اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ان کے کولہے نامناسب حد تک بھاری ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ روزانہ صحت کے اصولوں کے مطابق صرف نصف گھنٹہ اضافی چہل قدمی کریں تو سالانہ ۱۲ پونڈ کے زائد وزن سے بچ سکتے ہیں۔

ہفتے میں اگر چند بار پیراکی کی جائے تو اس سے سالانہ چودہ پونڈ زائد وزن سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

پھر اگر آپ ورزش کو [illegible] بنا لیں گے تو نہ صرف یہ کہ آپ کے پٹھے اور عضلات مضبوط ہوں گے بلکہ آپ کا بدن بھی سڈول اور چست رہے گا اور سب سے بڑی بات یہ کہ آپ کو کمر درد کا کوئی ڈر نہیں ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب 43

کمر درد اور عضلات شکم

شاید آپ کو یہ بات حیرت انگیز محسوس ہو کہ کمر درد کا تعلق پیٹ کے پٹھوں سے بھی ہوتا ہے۔ اور ان کی کمزوری بھی ریڑھ کی ہڈی پر اثرانداز ہوتی ہے۔ اور پیٹ ہمارے جسم کا وہ پسماندہ اور محروم حصہ ہے جسے سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔ تاہم اگر احتیاط کی جائے تو پیٹ کے عضلات کو مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔

آپ نے شاید ہی کبھی محسوس کیا ہو کہ جب آپ وزن اٹھاتے ہیں تو پیٹ اس دوران کمر اور خصوصاً ریڑھ کی ہڈی کو سپورٹ کرتا ہے اور اس کے پٹھوں کی معاونت سے وزن اٹھانا آسان ہو جاتا ہے۔

پرانے زمانے میں خوبصورت نظر آنے کے لیے مختلف ورزشیں اور تدابیر اختیار کی جاتی تھیں۔ اور رقاص خواتین تو پیٹ کو اپنی خوبصورتی کے لیے نہایت اہم تصور کرتی تھیں اور متناسب اور متوازن پیٹ کے لیے کئی ورزشیں کرتی تھیں۔

پیٹ کے پٹھے جو ریڑھ کی ہڈی سے بھی منسلک ہوتے ہیں۔ پیٹ کے زیادہ پھیلاؤ اور ہماری اپنی سستی اور کاہلی سے زیادہ لچک کا شکار ہو کر کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور یوں پیٹ کا بوجھ بھی ریڑھ کی ہڈی کو ہی سہارنا پڑتا ہے۔

وہ خواتین جو بار بار حمل کے مراحل سے گزرتی ہیں۔ انہیں پیٹ کے عضلات کے متعلق زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ انہیں ایک معین مدت تک مسلسل اضافی بوجھ اٹھائے رکھنا پڑتا ہے۔ ایسی خواتین کے لیے مناسب ہے کہ وہ اس دوران لچکدار بیلٹ استعمال کریں۔

پھر یہی پیٹ کے عضلات ہوتے ہیں جو رحم اور پیڑو وغیرہ کی حفاظت کرتے ہیں اور یوں یہ صرف سامنے کی جانب ہی حرکت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ لیکن سستی سے جہاں پیٹ ناہموار ہو جاتا ہے وہیں اس کا وزن پشت پر کبڑے پن کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

جب آپ کہیں بیٹھے ہوں یا کھڑے ہوں تو ضروری ہے کہ آپ گہرے گہرے سانس لے کر پیٹ اور ناف کو پیچھے کی جانب کھینچیں یہ ایک بہترین ورزش ہے۔

پیٹ کی موزونیت اور خوبصورتی کے لیے چند ورزشیں دی جارہی ہیں امید ہے یہ آپ کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نمبر ۱:

قالین پر سیدھے دراز ہو جائیں اور اپنے ہاتھ اور پاؤں کو نصف دائرے میں آگے پیچھے حرکت دیں۔

جس طرح ایک ملاح اپنی کشتی کو آگے بڑھانے کے لیے چپوؤں پر زور لگاتا ہے اور ٹانگوں کو بھی پیچھے سکیڑتا ہے آپ بھی بالکل یہی حرکت اختیار کریں اور اس دوران پاؤں چھونے کی کوشش بھی کریں۔ یہ عمل کافی دیر تک کریں حتیٰ کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں اینٹھن یا ہلکا ہلکا درد محسوس ہونے لگے۔

نمبر ۲

فرش پہ بیٹھ جائیں اور اپنی ٹانگیں آگے کے جانب پھیلا لیں۔ پاؤں ملا کر رکھیں دونوں بازو گردن پہ رکھیں اور دائیں بائیں جھک کر کہنی سے گھٹنے چھونے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش دس سے پندرہ مرتبہ کریں۔

اس ورزش سے پیٹ کے نچلے پٹھے اور عضلات تقویت حاصل کر کے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور یہی پٹھے ہیں جو کمر کی تمام حرکات میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ کمر درد سے بچاؤ کرنا چاہتے ہیں تو اپنے پیٹ پر خصوصی

توجہ دیں۔ اور جونہی آپ کا پیٹ بے ہنگم ہونے لگے۔ اسے فوراً درست کرنے کی طرف توجہ دیں کیونکہ یہ نہ صرف آپ کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ کرتا ہے۔ بلکہ یہ جسم کے بنیادی ستون یعنی ریڑھ کی ہڈی کے لیے بھی ضروری ہے۔

اگر پیٹ کے عضلات اور پٹھے طاقتور اور خاطر خواہ حد تک مضبوط ہوں گے تو وزن وغیرہ اٹھاتے ہوئے ہماری کمر کو نقصان پہنچنے کا قطعاً احتمال نہیں ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

باب49

کمر کے پٹھے

ریڑھ کی ہڈی کا مرکز کمر ہوتی ہے اس لیے یہی وہ مقام ہے جو جسم میں مرکزی حیثیت کا حامل ہے۔

ہم روزانہ جب چھوٹے چھوٹے کام کرتے ہیں تو ہر مرتبہ ان حرکات میں کمر کسی نہ کسی طرح سے ضرور حصہ لیتی ہے اور اس کا استعمال اس قدر زیاد ہے کہ اس کے کسی بھی وقت متاثر ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

کمر کے اندر قدرت نے سخت ریشوں کی ایک حفاظتی بیلٹ بنا رکھی ہے جو نو سو کلوگرام تک کے دباؤ یا وزن کو برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ بیلٹ تینوں تہوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ جو نیچے کی جانب پیڑو کی محراب سے منسلک ہوتی ہے۔ یہ ریشے یہاں سے باہر کی جانب تین پٹھوں سے منسلک ہوتے ہیں اور اس سے کمر میں لچک بھی پیدا ہوتی ہے۔ ورزش کی جائے تو یہ پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور پورا بدن چاک و چوبند رہتا ہے۔

ان پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے ہم کے ساتھ لٹک کر جسم کو اوپر

اٹھانا چاہیے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کہنیاں کولہوں پہ رکھ کر پوری طاقت سے اندر کی جانب دباؤ ڈالیں اس ورزش سے چھاتی بھی مضبوط ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کمر کے پٹھوں کو مضبوط رکھیں گے تو اس سے ریڑھ کی ہڈی کی گارنٹی بڑھ جائے گی۔ لہذا آپ کو چاہیے کہ حرکات کے دوران یا وزن اٹھاتے وقت کمر کے نچلے حصے پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں اور ڈھیلے ڈھالے انداز سے حرکات کریں۔ تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی متاثر نہ ہو۔

چند چیدہ چیدہ ہدایات

۱۔ سینے اور کمر کے اندرونی غلاف اور پٹھوں کو طاقتور بنائیں۔

۲۔ کولہوں کے جوڑوں کی متوازن حرکت کے لیے ورزش باقاعدگی سے کریں۔

۳۔ پیٹ کے پٹھوں اور عضلات کو مضبوط بنائیں۔

۴۔ اپنے بدن کے ان حصوں کو پھیلائیں جو آپ کی کمر کے کھوکھلے پن کا باعث ہیں۔

۵۔ سیدھے کھڑے ہونے اور ہموار اور سیدھے انداز سے چلنے کی کوشش کریں۔

۶۔ سر اور گردن کو جھکائے رکھنے کی عادت ترک کر دیں۔

۷۔ اپنے جسم کے بھاری بھرکم حصوں کو متوازن رکھنے کی کوشش کریں۔

۸۔ اپنے انداز نشست و برخاست پر نظر ثانی کریں۔

۹۔ زیادہ دیر کھڑے نہ رہیں بلکہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں کیونکہ غلط انداز سے کھڑے رہنا بھی کمر کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔

۱۰۔ زیادہ سے زیادہ متحرک رہیں ساکت رہنے سے کمر کو نقصان پہنچتا ہے۔اور جب بھی کھڑے رہنا ہو یونہی گھٹنوں تک کھڑے نہ رہیں بلکہ نہایت بے تکلفی سے بیٹھ جائیں۔یہ آپ صحت کے لیے مفید ہے۔

۱۱۔ ٹانگوں کی ناہمواری دور کرنے کے لیے مکمل اور پوری کوشش نہ کریں

۱۲۔ ایڑھی موٹی کر کے جوتا پہنیں آرام ہو تو جاری رکھیں ورنہ اسے ترک کر دیں ،

۱۳۔ بیٹھنے کے لیے سخت کرسی استعمال کریں

۱۴۔ کرسی یا سیٹ آگے اور پیچھے دونوں اطراف سے تھوڑی سی ڈھلوان ہونی چاہیے تاکہ گھٹنوں کی وریدیں متاثر نہ ہوں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

۱۵۔ کرسی کی اونچائی آپ کے گھٹنوں کے برابر یا ٹانگوں کی لمبائی سے کم ہونی چاہیے۔

۱۶۔ کرسی ایسی ہو جو کمر کو سہارا دے اور پشت پر معمولی ڈھلوان ہو تاکہ سارا بوجھ آگے کی جانب نہ رہے۔

۱۷۔ مسلسل بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں اور ڈرائیونگ، فلم یا آفس ورک کے دوران تھوڑی تھوڑی دیر چہل قدمی کر لیں۔

۱۸۔ سونے کے لیے مناسب بستر کا انتظام کریں

۱۹۔ جوتے نہایت مناسب استعمال کریں۔

۲۰۔ اپنی چال کو ہموار اور متوازن رکھیں

۲۱۔ پرسکون رہیں اور ہلکی پھلکی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

۲۲۔ ہڈیوں کی نالی 'دانتوں' پتے اور خواتین کے پوشیدہ اعضا میں انفیکشن ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ یہ کمر درد اور شیاٹیکا کے پرانے درد کو بیدار کرنے کا سبب ہوتی ہے۔

۲۳۔ بیڈ ریسٹ کو اپنا معمول بنائیں۔

۲۴۔ گرم غسل 'انفراریڈ لیمپ' ہاٹ واٹر باٹل' وارم پیک' اور **الیکٹرک پیڈ** کمر درد میں آرام دیتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com